

Smoothies! est le livre qu'il vous faut pour préparer des jus onctueux et rafraîchissants à base de fruits ou de légumes frais, de lait frappé ou de glace.
Des recettes faciles à réaliser et qui vous permettent en un coup d'œil de prendre connaissance des ingrédients ainsi que des secrets de préparation.
Entre le cocktail vitaminé, véritable coup de fouet pour démarrer en beauté la journée, et le cocktail 100 % plaisir à déguster lentement, ce livre saura inévitablement vous tenter.

★ 75 recettes originales à base de fruits, de légumes et de produits laitiers.

★ Des conseils avisés sur les ingrédients, le matériel, et la meilleure façon de servir les smoothies.

12,90 €
ISBN 2-7328-8991-1
9 782732 889917

De Vecchi

SMOOTHIES!

Stella Murphy



Index

A
abricots :
Apricot and Date Booster, 139
Apricot and Orange Nectar, 149
Sunny Morning, 73
amandes, 117, 141
ananas :
Coconut Burst, 123
Papaya Passion, 143
Pineapple Lassi, 101
Pineapple Pleasure, 75
appareils à faire des jus, 13-15
appareils ménagers, 13-17
asperges, 51
avocats, 127, 141

B
babeurre, 22, 107
bananes :
Banana Bandit, 179
Banana Berry Blush, 121
Banana Breakfast, 107
Berry Banana Blast, 89
Coconut Conspiracy, 183
Beetroot Bliss, 135
Beetroot Cleanser, 57
Berry Banana Blast, 89
Berry Bonanza, 113
Berry Crush, 169
Berry Dazzler, 69
Blender, 15
Breakfast Bracer, 83
Breakfast Elixir, 147

C
canneberges :
Berry Crush, 169
Berry Dazzler, 69
Cranberry Craving, 115
In the Pink, 43
Raspberry Rapture, 151
carottes :
Beetroot Cleanser, 57
Carrot and Mango Crush, 91
Carrot Avocado Cleanser, 127
Thai Treat, 59
cassis, 47, 153, 155
centrifugeuses, 13-14
cerises :
Almond Blossom, 117
Cherry charmer, 65
Cherry Delight, 33
Cherry Rose, 67
Chamomile Calm, 161
Purple satin, 155
chocolat, 181, 183
Christmas Cracker, 47
Coffee Compulsion, 185
concombre :
Cucumber Cooler, 51
Herbal Healer, 133
Minted Cucumber Lassi, 125
Thai Treat, 59
crème, 21, 189
crème anglaise, 173, 185
crème glacée, 22
Blueberry Maple Bouquet, 177
Coffee Compulsion, 185
Devil's Delight, 181
Pretty in Pink, 189
Rhubarb Ruse, 175
cresson, 55

D
dattes, 139
Devil's Delight, 181

E
Easy Energiser, 141
echinacea, 23, 149, 151
Extracteurs de jus, 14-15

F
fenouil, 51, 61
Flamenco Fool, 131
fraises :
Banana Berry Blush, 121
Cherry Charmer, 65
Guava Glitz, 87
Kiwi Kiss, 119
Red Silk, 71
Strawberry and Lime Crush, 171
Strawberry Fields, 111
Strawberry Melon Surprise, 81
framboises :
Peach Perfection, 109
Pretty in Pink, 189
Raspberry and Orange Slush, 165
Raspberry Rapture, 151
Raspberry Shake, 145
Red Silk, 71
Red Velvet, 39
fruits, 19-21
fruits de la Passion, 41, 85
fruits séchés, 147

G
garnitures, 27
germes de blé, 23
Goosberry Custard Fool, 173
Greensleeves, 159

grenades, 37, 39
Guava Berry Refresher, 105
Guava Glitz, 87

H
Herbal Healer, 133
herbes de blé, 23, 55, 93
huile de graines de lin, 23

I
In the Pink, 43
ingrédients, 19-23

K
kiwi :
Kiwi and Lemon Sorbet Crush, 167
Kiwi Kiss, 119
Melon Magic, 79
Wheatgrass Reviver, 93

L
lait, 21
Banana Bandit, 179
Banana Berry Blush, 121
Easy Energiser, 141
lait végétal, 21-2
Almond Blossom, 117
Kiwi Kiss, 119
Peach Perfection, 109
Strawberry Fields, 111
lait d'avoine, 22, 147
lait d'amande, 22
lait de coco, 21, 123, 183
lait de riz, 22, 158
lait de soja, 22, 145
Lassi, 101, 103, 125
légumes, 19-21

M
mangues :
Breakfast Bracer, 83
Carrot and Mango Crush, 91
Mango Lassi, 103
melon, 79, 81
Minted Cucumber Lassi, 125
mûres, 71, 89, 113
myrtilles :
Berry Banana Blast, 89
Berry Bonanza, 113
Berry Dazzler, 69
Blueberry Maple Bouquet, 117
Guava Berry Refresher, 105

N
noix, 145

O
orange :
Apricot and Orange Nectar, 149
Berry Crush, 169
Blackcurrant-Orange Blaze, 153
Breakfast Elixir, 147
Carrot and Mango Crush, 91
Christmas Cracker, 47
Cranberry Craving, 115
Fennel and Orange Fantasy, 61
Raspberry and Orange Slush, 165
Ruby Reviver, 41
Summer Breeze, 35
Summer Sunset, 37

P
pamplemousse, 43, 83
papaye :
Chamomile calm, 161
Papaya Passion, 143
Tropical Morning, 85
pastèque, 67, 77
Peach Perfection, 109
Pistachio Rice Milk Shake, 158
poires :
Pineapple Pleasure, 75
Sunny Morning, 73
Winter Warmer, 49
poivrons :
Flamenco Fools, 131
Herbal Healer, 133
Scarlet Woman, 95
pollen d'abeille, 23, 151
pommes :
Apple pie, 187
Beetroot Bliss, 135
Cherry Delight, 33
Grape Surprise, 45
Winter Warmer, 49
presse-agrumes, 15
Pretty in Pink, 189
produits laitiers, 21-22
Purple Satin, 155

R
raisins, 35, 45
raisins secs, 187
Red Silk, 71
Red Velvet, 39
Rhubarb Ruse, 175
robot à smoothies, 15-16
Ruby Reviver, 41

S
Scarlet Woman, 95
sirop de fleurs de

sureau, 171
sirop d'érable, 177
sorbet à la framboise, 169
sorbet au citron, 167
sorbet au citron vert, 171
spiruline, 23, 159
Summer Breeze, 35
Summer Sunset, 37
Sunny Morning, 73

T
Thai Treat, 59
tofu, 22, 109, 117
tomates, 95, 129
Tropical Morning, 85

V
verres, 26
Virgin Mary, 129

W
Winter Warmer, 49
Wonder Whirl, 55

Y
yaourt, 21
Apple Pie, 187
Banana Berry Blush, 121
Beetroot Bliss Berry Bonanza, 113
Cranberry Craving, 115
Easy Energiser, 141
Flamenco Fool, 131
Greensleeves, 159
Guava Berry Refresher, 105
Kiwi Kiss, 119
Mango Lassi, 103
Minted Cucumber Lassi, 125
Papaya Passion, 143
Pineapple Lassi, 101
Strawberry Fields, 111
Virgin Mary, 129
Yogurt Vanilla Velvet, 99

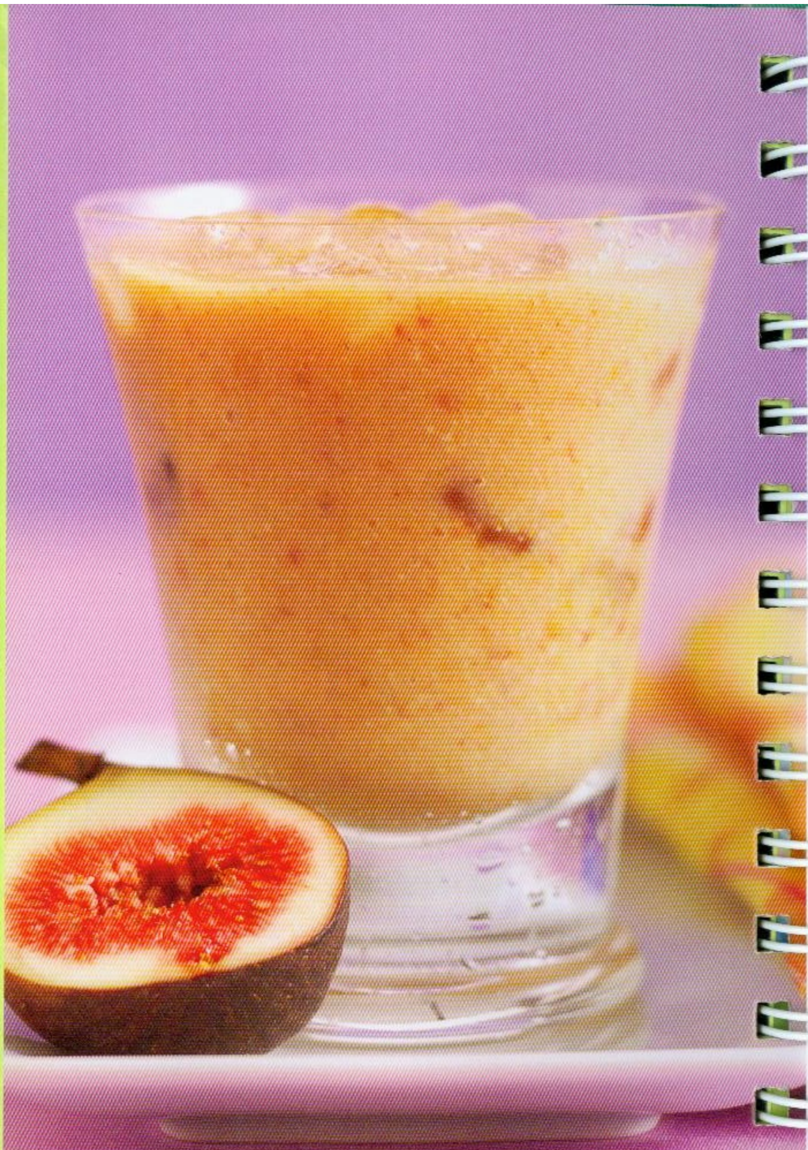
Remerciements

L'auteur et son éditeur remercient :

Denby (www.denbypottery.co.uk) pour avoir fourni des verres et de la vaisselle pour les photos.

The Pier (www.pier.co.uk) pour avoir fourni des verres et de la vaisselle pour les photos.

New Classics (tél. : 00 44 845 111 77 07) pour avoir fourni le robot blender « Kitchen Classics » de la marque Waring qui a servi à tester les recettes et qui a également fait l'objet d'une prise de vue (voir page 12).



PARLONS SMOOTHIES

Qu'est-ce qu'un *smoothie* ? une boisson à base de fruits ? une boisson à base de fruits et de légumes ? ou bien une boisson à base de fruits mélangés avec du yaourt, de la crème glacée ou du sorbet ? Pour les puristes, un smoothie s'obtient en mixant le fruit, tout le fruit et rien que le fruit. Ainsi, la grande différence entre un smoothie et un jus de fruits, c'est que pour l'un on utilise la totalité du fruit alors que pour l'autre on extrait uniquement le jus.

Cela dit, n'étant pas de nature à suivre les règles imposées, ce livre est du coup un savant mélange de toutes les combinaisons possibles : des jus de fruits purs, des smoothies 100 % fruits et légumes, des mélanges de fruits et de légumes combinés avec des produits laitiers ou des substituts végétaux. Il propose également des smoothies avec des additifs naturels pour favoriser le bien-être ainsi qu'un chapitre entier de recettes pur plaisir avec de succulents mélanges à base de sorbet ou de crème glacée. Une chose est sûre, quel que soit le nom que vous leur donniez, le plus important c'est le goût, et croyez-moi, chacune de ces recettes est absolument délicieuse.









QUEL EST L'INTÉRÊT DE LES FAIRE SOI-MÊME ?

Le commerce propose une gamme de plus en plus étendue de jus et de smoothies – tous plus attirants les uns que les autres pour donner envie de les acheter et de les boire dans la foulée. Il est vrai que c'est un moyen à la fois facile et pratique pour tous de consommer tout ou partie des cinq fruits et légumes recommandés par jour, surtout quand on n'a pas une minute à soi. Pourquoi s'embêter à éplucher et à couper des fruits ou des légumes puis à nettoyer le mixeur alors qu'on trouve un choix énorme de produits prêts à être consommés ? Je pourrais vous donner beaucoup de bonnes raisons, mais la meilleure à mes yeux est que lorsqu'on les fait soi-même, on sait exactement ce qu'on met dedans. En fait, beaucoup des produits tout prêts contiennent des sucres ajoutés, des conservateurs, des colorants artificiels pour permettre leur conservation, et en plus ils coûtent assez cher, tandis que les jus et smoothies faits maison, en plus d'être plus économiques, sont une source immédiate et bien plus riche de nutriments essentiels. L'autre avantage à les faire soi-même est qu'on peut choisir les ingrédients qu'on va mixer en fonction de ses goûts et de son régime alimentaire.

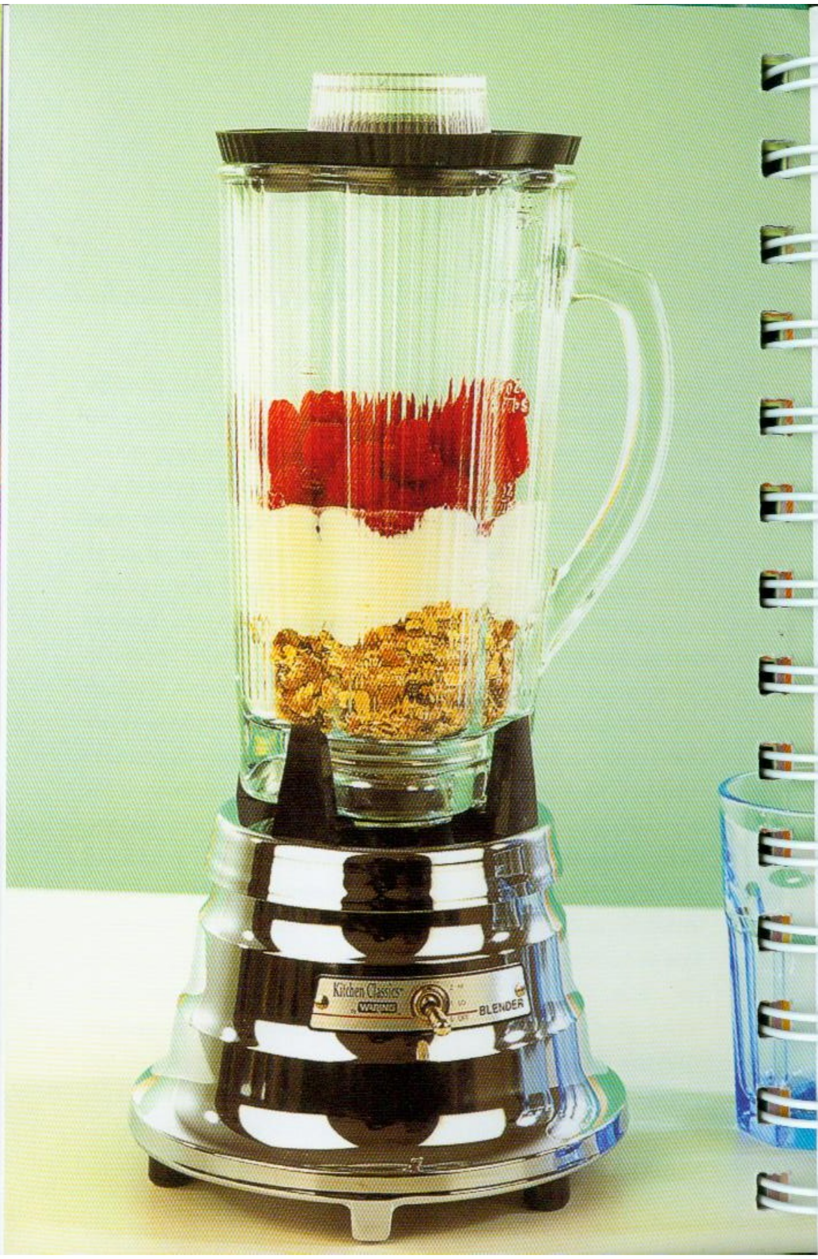
LES BIENFAITS

Non seulement les jus et smoothies faits avec des fruits et légumes frais sont une source de

plaisir mais, en plus, ils sont très bons pour la santé. Voici une liste de quelques-uns des bénéfices associés à la consommation régulière de jus et de smoothies :

- Un teint plus éclatant.
- Une plus grande énergie.
- Le soulagement de certains maux comme les rhumes, le stress, l'insomnie ou la dépression.
- Certaines combinaisons sont également reconnues pour favoriser la prévention de certaines maladies comme le cancer. Pour autant, ça ne veut pas dire qu'il faut boire huit verres de jus ou de smoothies à base de fruits ou de légumes frais par jour. Il est d'ailleurs recommandé de consommer ces boissons dans le cadre d'un régime alimentaire équilibré. Si vous n'avez jamais bu de jus de fruits frais ou de smoothies de manière régulière, commencez par deux verres par jour, et une fois que vous aurez pris l'habitude d'en consommer, passez à quatre verres sans jamais dépasser cette quantité. Variez les fruits et légumes utilisés afin d'élargir la gamme d'éléments nutritifs.

Si certaines des recettes de ce livre sont très saines car réalisées à base de fruits et de légumes frais, d'autres contiennent du yaourt grec, de la crème fraîche ou encore de la crème glacée. Ces boissons sont bien sûr délicieuses mais réservez-les pour les occasions où vous voulez vous faire plaisir et n'en prenez pas chaque jour.



QUEL ÉQUIPEMENT

L'ARTILLERIE LOURDE

Avant de vous lancer dans les recettes de ce livre, vérifiez que vous avez l'équipement nécessaire, à savoir une centrifugeuse et un robot blender. Il en existe de nombreux modèles mais je vous conseille de ne pas lésiner sur le prix. Sachez que les appareils les plus chers durent bien plus longtemps que leurs homologues bon marché et qu'ils donnent de bien meilleurs résultats qui, à terme, se traduiront par des bénéfices encore plus grands sur votre santé. Suivez toujours le mode d'emploi et nettoyez bien chacune des pièces après utilisation. Si vous ne le faites pas, vous risquez de le regretter : il n'y a rien de pire que la pulpe de fruit séchée !

Les centrifugeuses

De tous les appareils électriques permettant de faire des jus, ce sont les moins chers. Les fruits et légumes sont broyés puis moulinés. Le jus sort d'un côté tandis que la pulpe est stockée dans un récipient à part. Il en existe de nombreux modèles. C'est l'appareil idéal pour ceux qui ne comptent l'utiliser qu'à l'occasion ou pendant les vacances. En revanche, si vous voulez boire chaque jour des jus de qualité, ce n'est pas la meilleure option. En effet, le produit

final est souvent assez épais, un peu trouble et il contient généralement beaucoup de pulpe. L'autre inconvénient de la centrifugeuse est que les enzymes peuvent être détruits lors de l'extraction du jus.

Les extracteurs de jus

Ils sont plus high-tech que les centrifugeuses, donc plus chers, et fonctionnent un peu différemment. Au lieu d'être broyés, les ingrédients sont finement hachés. La pulpe est ensuite passée à travers une sorte de tamis pour en extraire le jus. Le moteur étant moins rapide, il y a moins de frictions et l'appareil chauffe donc moins. Du coup, les jus ont un goût plus frais et sont de meilleure qualité. Les extracteurs de jus fournissent plus de jus que les centrifugeuses ; un jus plus clair et plus nourrissant puisqu'il conserve davantage d'enzymes vivants, de fibres, de vitamines et d'oligoéléments. Les modèles les plus chers sont équipés d'accessoires permettant de préparer également des aliments pour bébé, de la crème glacée, des sorbets ou des sauces.



Les presse-agrumes

Il en existe deux sortes :

Les presse-agrumes électriques : le jus est extrait et recueilli dans un réservoir prévu à cet effet.

Les presse-agrumes manuels : ils possèdent une grille qui permet de retenir les pépins et un réservoir pour recueillir le jus filtré par la grille.

Ces appareils sont parfaits pour les agrumes mais il est quand même préférable d'utiliser une centrifugeuse ou un robot blender qui permettent de conserver à la fois la fibre et la pulpe du fruit.

__À gauche :__ Il est indispensable d'avoir un robot blender de bonne qualité.
__Ci-contre :__ Un robot à smoothies est un gadget plutôt sympa dans une cuisine.

Les robots blenders ou robots mixeurs

Les boissons préparées au blender sont plus nourrissantes que celles faites dans une centrifugeuse puisqu'elles conservent la fibre des fruits et des légumes. Pour un meilleur résultat, choisissez des fruits de consistance plutôt molle comme les fruits rouges, les bananes ou les pêches et ajoutez-y un ingrédient liquide, de l'eau, du lait ou du jus de fruits. Il est préférable d'acheter un robot blender assez puissant pour que le résultat soit le plus onctueux possible. Certains blenders sont capables de broyer les glaçons, d'autres non ; lisez attentivement le mode d'emploi au préalable pour éviter d'endommager la lame.

Les robots à smoothies

Ce sont des robots spécialement conçus pour faire des smoothies. Ils mélangent et émulsionnent les ingrédients jusqu'à obtention d'une boisson onctueuse et

mousseuse. La plupart d'entre eux supportent les fruits congelés, la crème glacée et les glaçons (vérifiez tout de même la notice). Ils sont en général équipés d'un robinet verseur, ce qui permet de ne pas devoir retirer le récipient pour servir. En ce qui me concerne, je préfère nettement les robots blenders, qui durent plus longtemps surtout si on les utilise souvent.

Autres ustensiles bien utiles

Les instruments suivants vous seront d'une grande aide pour faire vos jus et vos smoothies :

Des couteaux bien aiguisés : essentiels pour préparer vos fruits et légumes.

Une spatule en silicone : idéale pour racler les mélanges les plus épais dans le fond du robot blender.

Des planches à découper : pratiques pour préparer les fruits et les légumes.

Une brosse à légumes : elle s'utilise pour nettoyer les légumes sans les peler, ce qui permet de conserver les éléments nutritifs qui se trouvent sous ou dans la peau des légumes.

Un dénoyauteur à cerises : pour dénoyauter les cerises sans trop se fatiguer.

Un vide-pomme : ce petit gadget permet d'éplucher les pommes et les poires bien plus vite et bien plus facilement qu'avec un couteau.



Un zesteur : très utile pour gratter le zeste des agrumes si la recette le demande mais également pour le prélever en spirales pour décorer.

Un canneleur : l'outil ressemble beaucoup à un zesteur mais permet de faire des spirales de zeste beaucoup plus longues.

Une cuillère à glace : pratique pour faire des boules de glace, de yaourt glacé ou de sorbet. Un conseil : trempez la cuillère à glace dans de l'eau chaude avant chaque boule de glace, pour éviter que la crème glacée n'y adhère.

Verres et cuillères mesureurs : ayez-en toujours plusieurs à portée de main !

Un broyeur à glace : il n'est pas indispensable dans la mesure où la majorité des mixeurs et des robots à smoothies pilent la glace. Pour la piler à la main, mettez un torchon propre sur le plan de travail, étalez les glaçons sur une moitié du torchon et repliez l'autre par-dessus. Utilisez un instrument lourd, un maillet par exemple, et frappez fermement. Dépliez le torchon et raclez-le doucement avec une cuillère pour récupérer la glace pilée. Transférez-la dans un verre ou un pichet.

Un économe : bien plus pratique qu'un couteau pour éplucher les légumes avec finesse et rapidité.

Une balance : bien étalonnée, elle vous permettra d'utiliser les quantités exactes précisées dans les recettes.

Un tamis : très utile pour filtrer les liquides et se débarrasser des pépins.

Des récipients en verre ou en plastique avec couvercles : pour conserver ou garder les jus au frais pendant un petit laps de temps.

Un presse-citron : il faut toujours en avoir un sous la main. On ne trouve pas mieux pour avoir du jus de citron dès qu'une recette le demande.

À gauche : *Un couteau bien affûté est un outil indispensable pour préparer fruits et légumes.*
Ci-contre : *Les balances électroniques sont les plus fiables.*



QUELS INGRÉDIENTS CHOISIR

La qualité du jus ou du smoothie qui sortira de votre robot dépend de la qualité des produits que vous y aurez mis. Gardez cela en tête quand vous faites vos courses. Si vous voulez un jus de fruits sain, autant éviter les produits traités avec des pesticides. Si vous vous préparez un smoothie pur plaisir, utilisez de la crème glacée ou du yaourt de bonne qualité, ou vous risquez d'obtenir un smoothie peu onctueux et plutôt fade. Tant qu'à prendre le temps de faire vos boissons vous-même, faites-les de la meilleure qualité possible.

FRUITS ET LÉGUMES

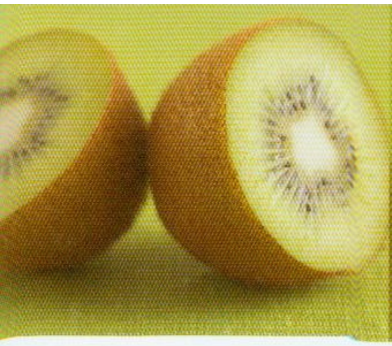
Le choix des fruits et légumes que vous allez utiliser aura un impact énorme sur la saveur et la qualité du produit fini. Voici quelques conseils à retenir pour vos achats :

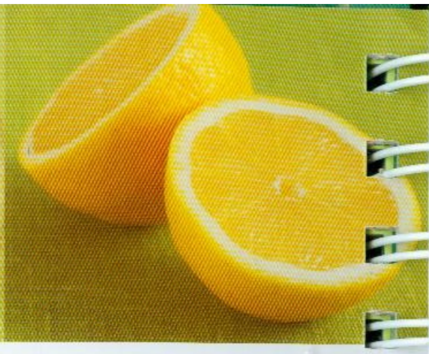
• Autant que possible, achetez des fruits et des légumes de saison.

• Plus le fruit est mûr, plus le résultat sera sucré et meilleur sera le smoothie.

• Assurez-vous que les produits que vous achetez n'ont pas de taches.

• Si possible, achetez des produits issus de l'agriculture biologique : ils sont garantis sans pesticides et donc plus purs et plus sains. Sinon,





si vous préférez, épluchez vos fruits et légumes avant de les utiliser.

- Par commodité (et au cas où vous ne trouveriez pas le produit frais), utilisez des fruits ou des légumes secs, en boîte, congelés ou en bouteille. Essayez d'opter pour la meilleure qualité possible.
- À la saison des fruits rouges, achetez-en en grande quantité et congelez-les pour une utilisation ultérieure.

Préparation

Il y a quelques petites choses à savoir pour utiliser les fruits et les légumes :

- Lavez toujours les fruits, les légumes et les herbes aromatiques avant emploi.
- Utilisez des produits aussi frais que possible et assurez-vous qu'ils ne soient ni trop mûrs, ni abîmés ; il ne doit y avoir ni taches ni talures.
- Les fruits dont la peau n'est pas comestible, comme la banane ou la mangue, doivent être épluchés au préalable.

Les fruits durs : pour ces fruits, comme la pomme ou la poire, il faudra utiliser une centrifugeuse ou un extracteur de jus. Coupez-les en quatre et retirez la tige.

Les fruits tendres et à noyau : pour ceux-là, on peut utiliser un robot blender/mixeur ou un robot ménager, en veillant à bien enlever au préalable les queues des baies quand c'est nécessaire, et les noyaux.

Les fruits secs : faites-les tremper

quelques heures dans de l'eau chaude avant emploi afin de les réhydrater.

Racines et tubercules : seul une centrifugeuse ou un extracteur de jus peuvent en extraire le jus.

Produits laitiers et substituts végétaux

Même règle que pour les fruits et légumes, achetez la meilleure qualité possible et, si vous le pouvez, achetez des produits issus de l'agriculture biologique.

Le lait demi-écrémé et écrémé : optez pour le lait demi-écrémé ou écrémé si vous voulez une boisson plus saine ou si vous êtes au régime. Ils sont tous les deux riches en calcium et contiennent moins de matières grasses et moins de calories que le lait entier.

Le lait entier : il est riche et crémeux mais il contient un taux élevé de graisses saturées.

La crème fraîche : pour les recettes plaisir et pour se faire du bien, il existe différentes sortes de crèmes comme la crème liquide ou la crème fraîche. Toutes contiennent un taux élevé de graisses saturées.

Les yaourts au bifidus actif : ils contiennent de bonnes bactéries qui facilitent le transit intestinal. Riches en calcium, ils sont souvent tolérés par ceux qui souffrent d'intolérance au lactose.

Les yaourts grecs : ils sont bien plus épais que les yaourts classiques mais ils sont aussi bien plus caloriques et ne doivent donc être utilisés que pour se faire plaisir de manière occasionnelle. Il existe également des versions allégées.





Le lait de coco allégé : une bonne alternative au lait de coco entier.

Le lait d'amande : une alternative aux produits laitiers, contenant peu de cholestérol et pas de sucres ajoutés. Il convient aux végétariens et il est riche en acides gras mono-insaturés.

Le lait de riz : il a une consistance moins épaisse que le lait de vache et un goût très sucré. Il existe plusieurs parfums.

Le lait de soja : un autre lait végétal, qui par ailleurs ne contient pas de gluten.

Le lait d'avoine : encore un lait végétal. Un goût à la fois riche, crémeux et onctueux.

Le babeurre : riche en calcium et pauvre en graisses, il favorise la digestion.

La crème glacée : tous les parfums possibles et imaginables existent. Il existe également des glaces allégées en graisse, en sucre et toutes sortes de versions pour ceux qui font attention à leur santé.

Le tofu : il existe trois consistances : ferme, semi-ferme et soyeux. Le tofu étant naturellement fade, sa présence affectera davantage la texture que le goût de la boisson. Le mieux est d'utiliser du tofu soyeux, en raison de sa texture à la fois épaisse et crémeuse.

Additifs naturels

Je suis sûre que vous connaissez la plupart des ingrédients auxquels je fais référence dans ce livre mais il est possible que certains vous soient étrangers, comme les additifs naturels utilisés dans le chapitre « Des concentrés de bien-être » (p 136 à 161).

Rappelez-vous que l'utilisation de ces additifs doit se faire conformément aux conseils de leurs fabricants et vérifiez toujours que le produit vous convient avant de l'utiliser.

Le pollen d'abeille : considéré comme l'un des produits naturels les plus complets, il contient les 22 acides aminés, des minéraux, des vitamines et des enzymes. C'est un formidable booster d'énergie, une source de protéines, et il peut aider à diminuer les effets du stress.

L'echinacea : stimule les systèmes immunitaire et lymphatique. L'echinacea se présente sous forme de gélules, d'extrait ou de thé.

L'huile de graines de lin : très utile pour les végétariens et pour tous ceux qui ne mangent pas de poisson. En effet, l'huile de graines de lin est riche en acides gras essentiels oméga 3 et en alpha-linoléique qui, une fois ingérés, peuvent se transformer en acides gras EPA et DHA qu'on retrouve dans le poisson. Il semble qu'elle aide à diminuer le risque de maladies cardio-vasculaires. On en trouve sous forme de poudre ou d'huile.

La spiruline : une algue microscopique en forme de spirale. Elle est entrée dans la catégorie des superaliments en raison de ses vertus diététiques exceptionnelles. Sa concentration en substances nutritives est plus forte qu'aucun autre aliment, plante, graine ou herbe aromatique. On en trouve sous forme de poudre ou de gélules.

Les germes de blé : une excellente source de vitamines B et E, d'acide folique, de fer, de magnésium et de potassium, sous forme de paillettes ou d'huile.

L'herbe de blé : il s'agit de grains de blé germés et devenus de jeunes pousses de blé. Elle a des vertus purifiantes et renforce le système immunitaire.



MES CONSEILS AVISÉS

• Assurez-vous que vos smoothies sont bien frappés au moment de les servir.
• Les jus et les smoothies sont faits pour être bus aussitôt après leur préparation. Leur valeur nutritionnelle diminue avec l'exposition à l'air et certains fruits et légumes ont tendance à se dissocier assez vite. Il n'est pas recommandé de les garder plus de 24 heures.
• Si votre smoothie est trop épais, ajoutez de l'eau minérale ou du jus de fruits (le jus de pomme est parfait pour cela). S'il est trop liquide, ajoutez un yaourt pour lui redonner une consistance plus épaisse.
• Les boissons trop âpres seront adoucies avec un peu de miel liquide.
• Faites des essais avec différents fruits et légumes pour trouver votre recette à vous. Un conseil : n'utilisez pas trop d'ingrédients en même temps, vous risquez de masquer leurs goûts et saveurs.
• De manière générale, faites attention lorsque vous mélangez des jus de fruits et des jus de légumes car certains mélanges peuvent provoquer des flatulences ou des ballonnements. Les exceptions sont la carotte et la pomme qui se marient avec tout.
• Congelez les fruits en purée dans un bac à glaçons et utilisez ces glaçons aux fruits pour agrémenter vos boissons.
• Les fruits congelés sont idéals pour les smoothies.



LA PRÉSENTATION

La présentation ne sera probablement pas votre préoccupation première si vous buvez votre smoothie au petit matin, juste avant de partir travailler. En revanche si vous recevez des amis pour le week-end, ou si vous organisez un brunch, il est préférable de soigner un peu la présentation.

PAS N'IMPORTE QUEL VERRE

Il existe une quantité impressionnante de verres. Il y en a vraiment de toutes les tailles, de toutes les couleurs et de toutes les formes imaginables. Aujourd'hui, même les verres en plastique ont du style et sont parfaits si vous organisez un de ces petits dîners en plein air. En fait, même un verre en papier avec des pois ou des rayures peut être génial dans certaines occasions. Réfléchissez bien au verre qui mettra le mieux votre boisson en valeur et utilisez du verre transparent autant que possible. La plupart des boissons présentées dans ce livre ne se marient pas très bien avec des verres de couleur. En effet, le mélange entre la couleur du cocktail et celle du verre donne parfois des résultats pas très heureux.

N'HÉSITEZ PAS À MÉLANGER

Les agitateurs et les mini-parasols à cocktails, les pailles ou encore les cuillères à long manche apportent une touche déco à vos smoothies. C'est le petit plus qui donne une note de fête si vous servez vos smoothies lors d'une soirée ou d'un pique-nique.

LA TOUCHE FINALE

Le choix des garnitures va bien sûr dépendre du style de la boisson et des ingrédients qu'elle contient. L'occasion choisie pour la boire ou la servir sera également déterminante. Évidemment, il ne serait pas judicieux de décorer un smoothie 100 % pur fruit avec des petits morceaux de cookie au chocolat. Il ne vous viendrait pas non plus à l'idée d'ajouter une pincée de germes de blé sur un délicieux smoothie à la crème glacée. Voici donc quelques suggestions : des quartiers de fruits, des spirales de zeste, des brins d'herbes aromatiques, des noix, noisettes ou amandes et des fruits rouges pour l'option « santé », ou bien des miettes de cookies écrasés, des copeaux de chocolat, des sauces parfumées et des boules de glace pour les moments de « plaisir pur ».

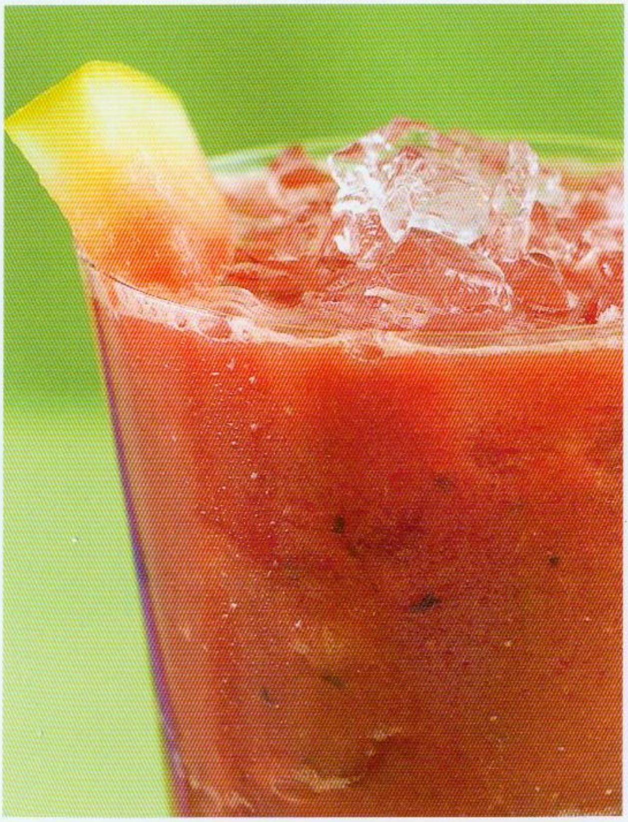




REMARQUES D'IMPORTANCE

• Chacune des recettes équivaut à un verre ou une portion.
• Si vous n'avez jamais bu de jus de fruits ou de légumes frais ni de smoothies, ne dépassez pas deux verres par jour. Pour les habitués, ne dépassez pas les quatre verres. Variez les fruits et légumes utilisés afin d'élargir la gamme d'éléments nutritifs apportés.
• Il faut impérativement diluer les smoothies et les purs jus de fruits ou de légumes pour les enfants. Le mieux est l'eau minérale mais vous pouvez également utiliser de la limonade, de l'eau pétillante, des sodas ou du lait.
• Si vous utilisez des plantes médicinales ou des suppléments, lisez la notice et les conseils des fabricants afin de vous assurer qu'ils ne vous sont pas contre-indiqués. En cas de doute, consultez un médecin. Sachez que le fait de ne pas ajouter certains des additifs naturels et herbes n'affectera ni la qualité de la boisson, ni son goût.
• Consultez votre médecin avant de prendre des suppléments si vous êtes enceinte, si vous allaitez, si vous êtes âgé ou si vous prenez des médicaments.
• Utilisez la betterave en petite quantité et jamais seule ; son jus peut entraîner des troubles intestinaux et des nausées.

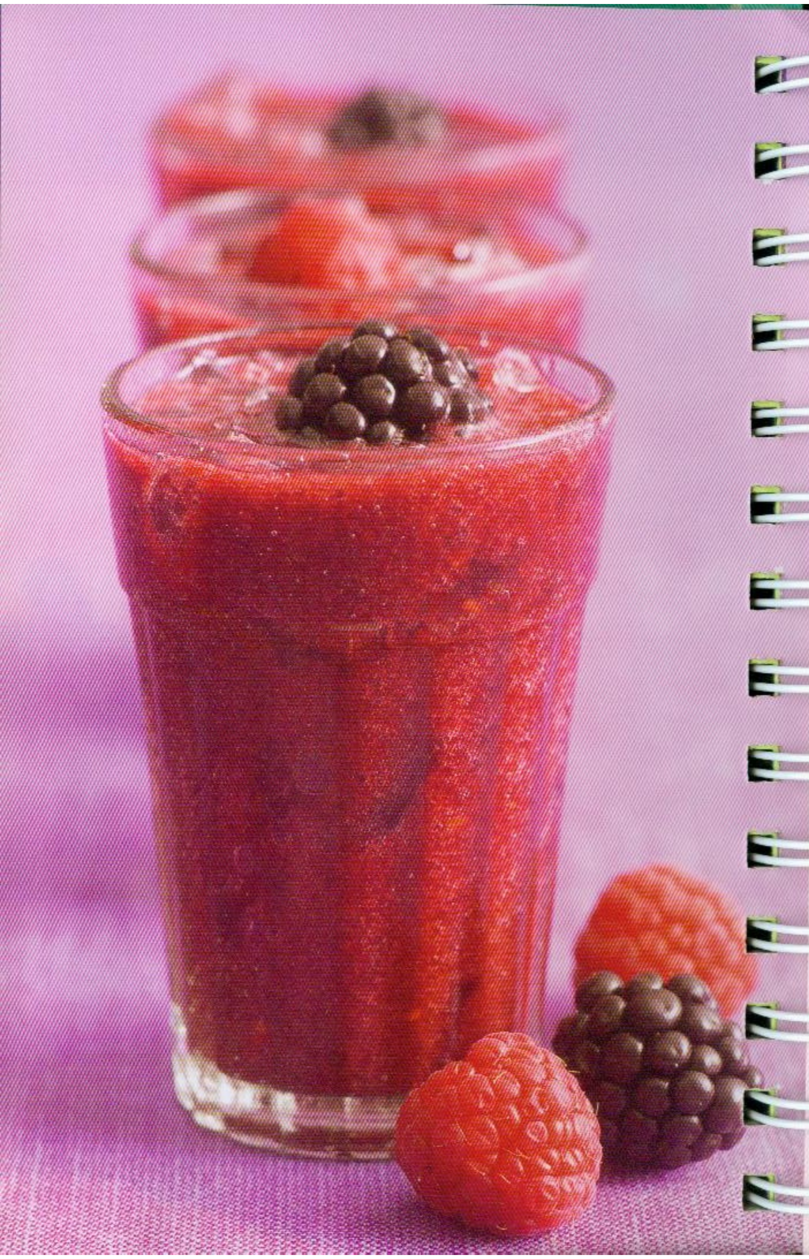
• Si vous prenez des médicaments, consultez un médecin avant de boire de grandes quantités de jus de pamplemousse.
• N'utilisez jamais les feuilles de la rhubarbe car elles sont toxiques. De plus, en raison de sa teneur élevée en acide oxalique, il est recommandé de toujours cuire la rhubarbe avant de la consommer ou de l'ajouter à une recette.





Du jus et rien que du jus

Des mélanges tout simples de jus de fruits et de légumes préssés, à boire chauds ou froids.



SOMMAIRE

Parlons « smoothies » 8
Quel équipement 12
Quels ingrédients choisir 18
Mes conseils avisés 24
La présentation 26
Remarques d'importance 28

Du jus et rien que du jus 30
Smoothies aux fruits et aux légumes 62
Des mélanges smoothisissimes 96
Des concentrés de bien-être 136
Le plaisir à l'état pur 162

Index 190



Pineapple Lassi

Nourrissant et rafraîchissant.

4 glaçons

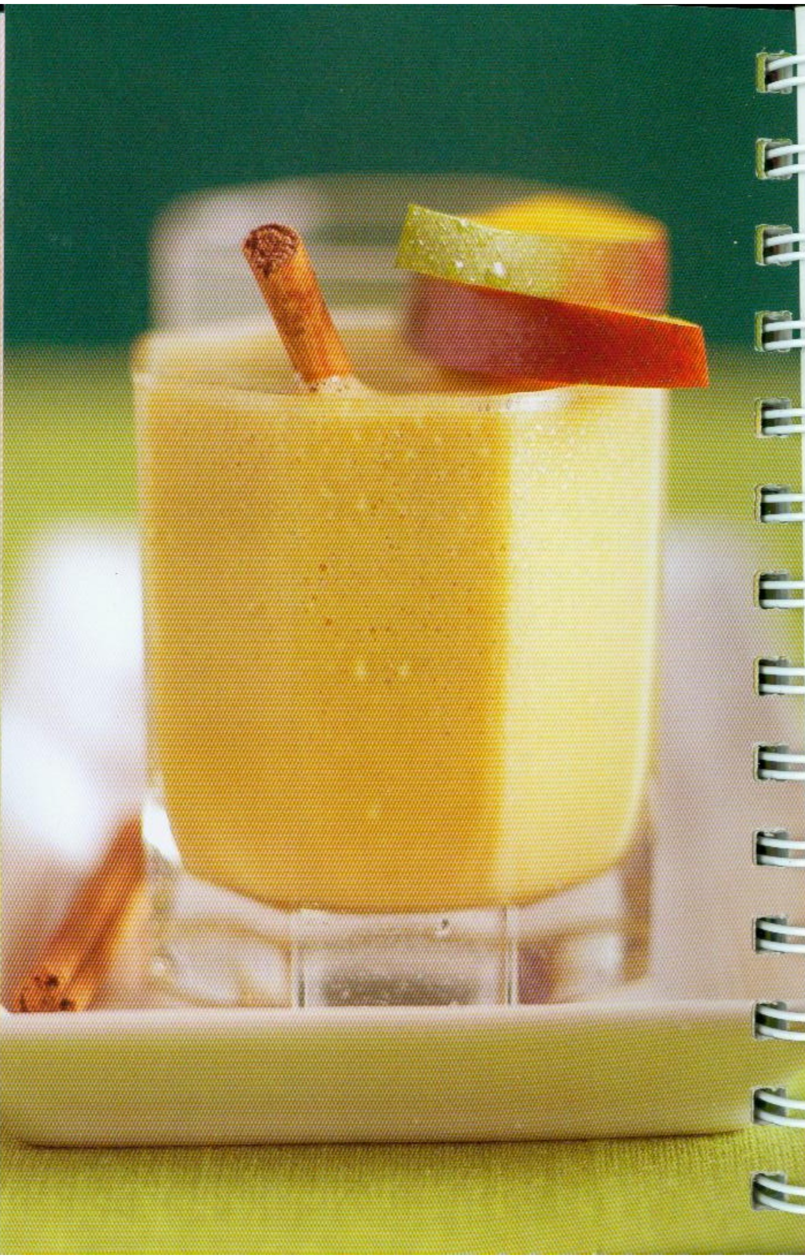
1 morceau de gingembre de 0,5 cm, pelé et coupé grossièrement

1/4 d'ananas de taille moyenne. Une fois épluché et évidé, enlevez les yeux et coupez la chair en gros morceaux.

200 g de yaourt nature

1 tranche d'ananas pour décorer

Mixez les glaçons dans le blender. Ajoutez les autres ingrédients et mixez jusqu'à obtenir un mélange onctueux. Versez dans un verre et décorez avec l'ananas.

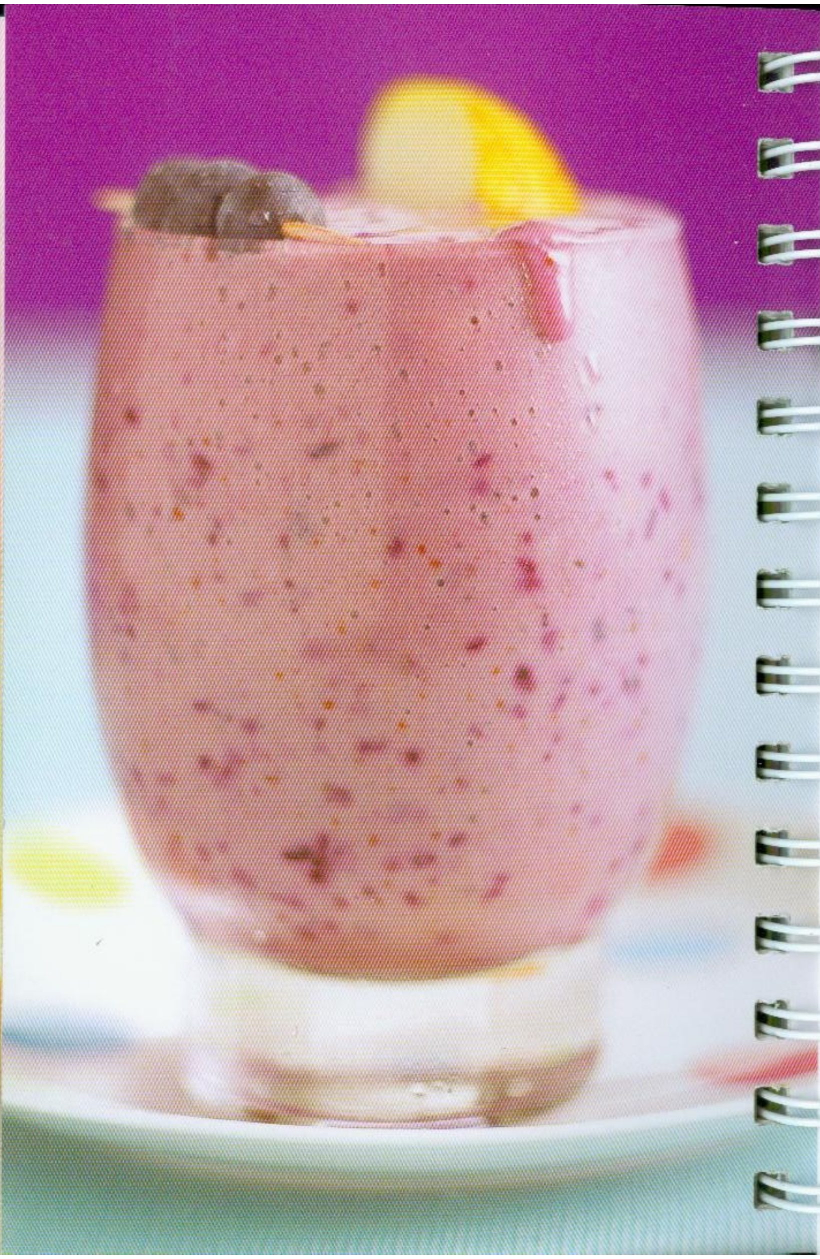


Mango Lassi

Délicat et très légèrement épicé.

100 ml d'eau minérale naturelle bien frappée
1 mangue, coupée en deux de chaque côté du noyau pour prélever la chair
110 g de yaourt nature
1 pincée de cannelle
Quelques tranches de mangue et des bâtons de cannelle pour décorer

Mixez **tous les ingrédients** dans le blender jusqu'à obtention d'un mélange onctueux. **Versez** dans un verre et **servez frappé**, **décoré** avec la mangue et les bâtons de cannelle.



Guava Berry Refresher

Riche et fruité.

100 ml de jus de raisin
1 grosse goyave, pelée et épépinée
150 g de myrtilles
1 poire, pelée, coupée en quatre et évidée
125 g de yaourt nature
1 tranche de poire et quelques myrtilles pour décorer

Mettez le **jus de raisin** et la **goyave** dans le blender, ajoutez **le reste** des ingrédients et **mixez** jusqu'à obtention d'un mélange onctueux. **Versez** dans un verre et servez bien frappé. **Décorez** avec les fruits.



Banana Breakfast

Un petit déjeuner pas comme les autres.

1 cuillerée à café de sucre de canne
200 ml de babeurre
1 banane, épluchée et coupée en morceaux
1 pincée de mélange de quatre-épices
Des glaçons pour servir

Mélangez le sucre et le babeurre. Mixez ensuite tous les ingrédients dans le blender jusqu'à obtention d'un mélange onctueux. Versez dans un verre rempli de glaçons.



Peach Perfection

*Une bonne source de **protéines**, idéal le **matin** ou pour un **déjeuner léger**.*

1 pêche, coupée en deux et dénoyautée
150 g de framboises
110 g de tofu soyeux
100 ml de lait végétal
Des glaçons pour servir
Quelques framboises de plus pour décorer

Mixez **tous les ingrédients** dans le blender jusqu'à obtention d'un mélange onctueux. **Versez** dans un verre rempli de glaçons et **décorez** avec les framboises.

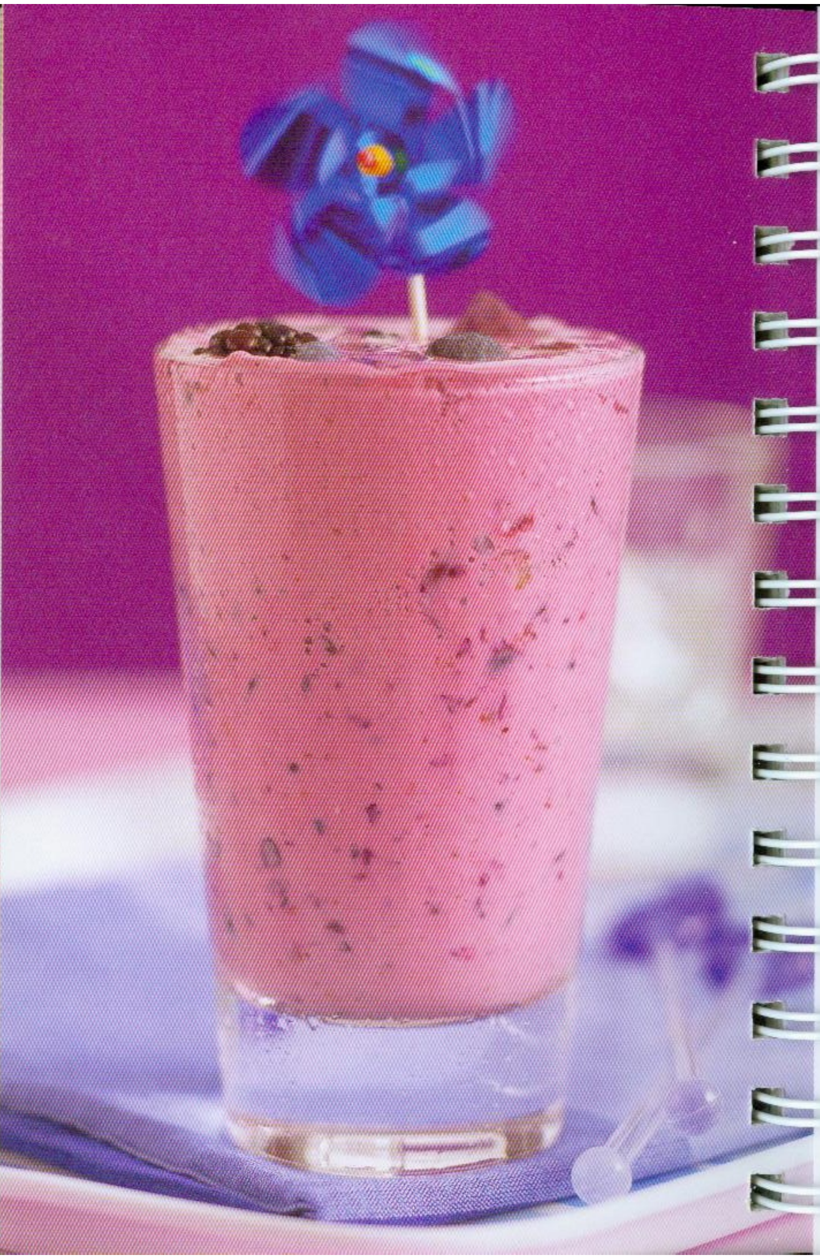


Strawberry Fields

Pour commencer la journée en douceur.

225 g de fraises, équeutées
1 cuillerée à café d'extrait de vanille
125 g de yaourt à la fraise
100 ml de lait végétal
Quelques tranches de fraises pour décorer

Mixez **tous les ingrédients** jusqu'à obtention d'un mélange onctueux. Versez dans un verre et **servez bien frappé**. **Décorez** avec les tranches de fraise.

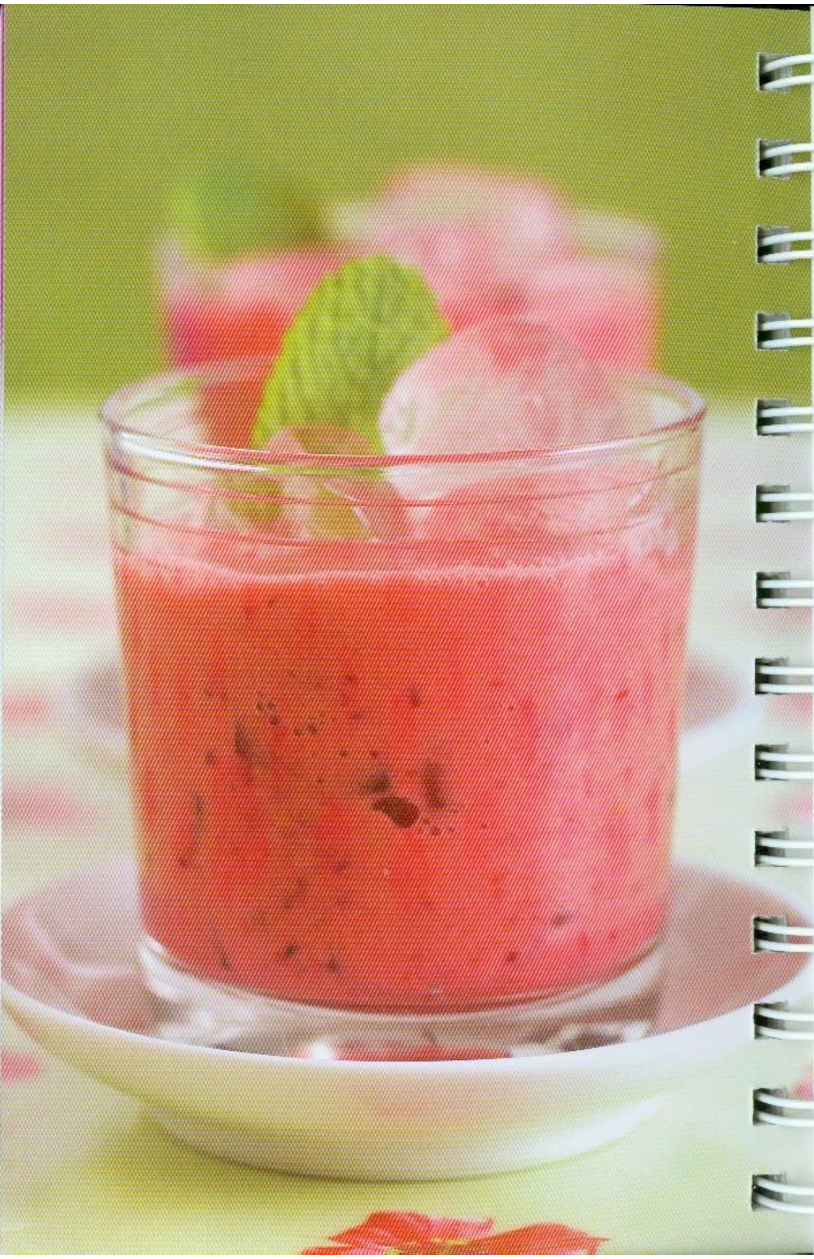


Berry Bonanza

*D'une couleur **lilas profond** et d'une onctuosité **exquise**.*

100 ml de jus de pommes pressées
125 g de yaourt à la vanille
50 g de mûres
50 g de myrtilles
Des glaçons pour servir
Quelques mûres et myrtilles de plus pour décorer

Mettez le jus de pomme et le yaourt dans le blender puis ajoutez les fruits rouges et mixez jusqu'à obtention d'un mélange onctueux. Versez dans un verre rempli de glaçons et décorez avec les fruits.

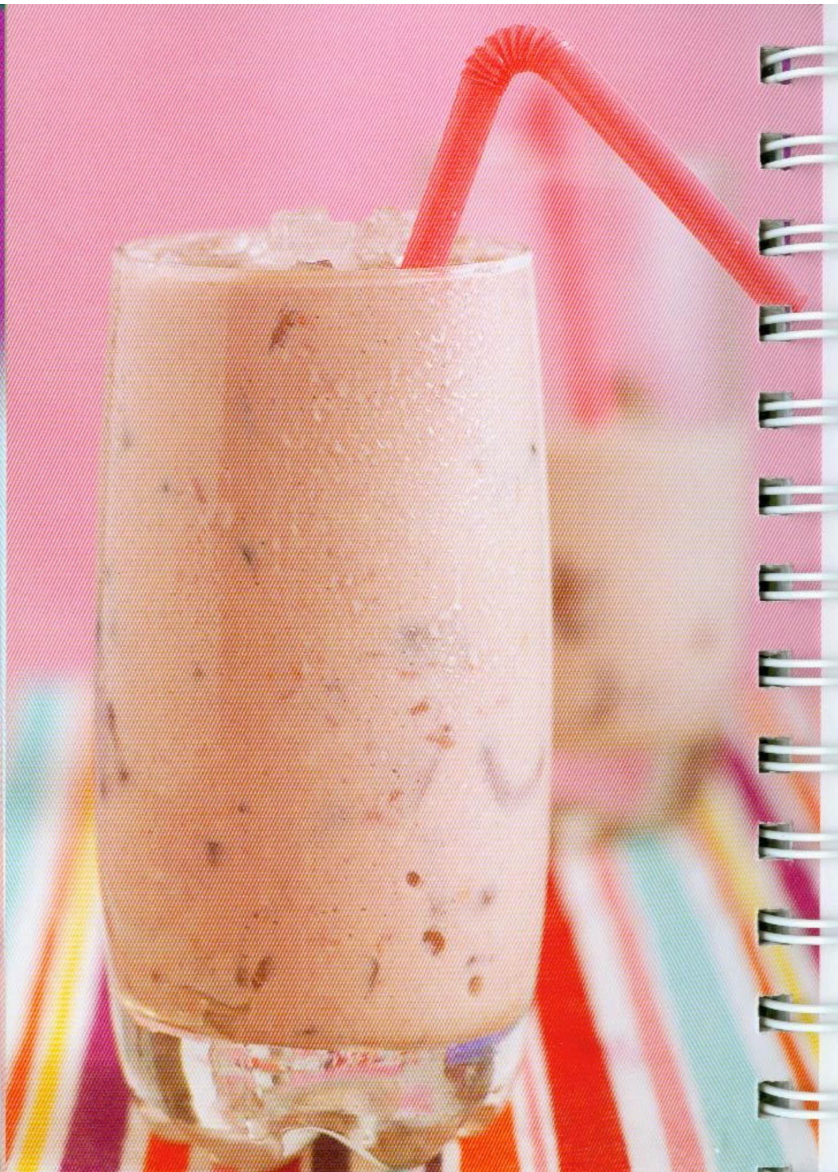


Cranberry Craving

*À la fois **acidulé**, onctueux et **coloré**.*

150 ml de jus d'orange frais
125 g de yaourt nature
110 g de canneberges
150 g de framboises
Des glaçons pour servir
Des feuilles de menthe fraîche pour décorer

Mettez le **jus d'orange** et le **yaourt** dans le blender **puis** ajoutez les **fruits rouges** et **mixez** jusqu'à obtention d'un mélange onctueux. **Versez** dans un verre rempli de glaçons et **décorez** avec la menthe fraîche.



Almond Blossom

Un mélange onctueux, sucré et sain.

100 ml de lait végétal
25 g d'amandes, émondées puis émincées
110 g de cerises, équeutées et dénoyautées
1 poire, épluchée, coupée en quatre et évidée
110 g de tofu soyeux
De la glace pilée pour servir

Mettez le **lait** dans le blender puis ajoutez les **amandes**, les **cerises**, la **poire** et le **tofu** et **mixez**. Versez dans un verre rempli de glaçons et **servez bien frappé**.

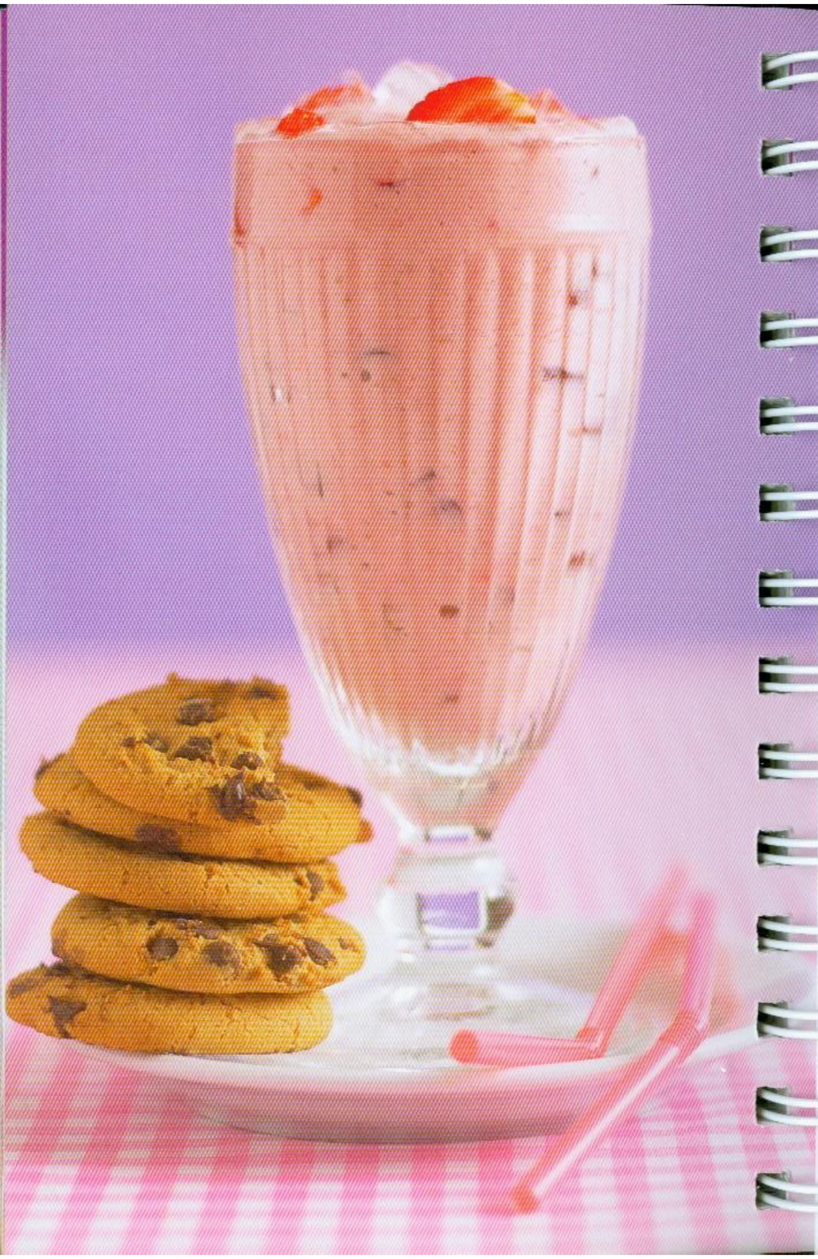


Kiwi Kiss

Parfumé et estival.

2 kiwis, épluchés et coupés en quatre
Le jus de 1/2 citron vert
175 g de fraises, équeutées
125 g de yaourt au soja parfumé à la fraise
100 ml de lait végétal
Des glaçons pour servir
1 tranche de kiwi pour décorer

Mettez les **kiwis**, le **jus du citron vert**, les **fraises**, le **yaourt** et le **lait** dans le blender et **mixez** jusqu'à obtention d'un mélange onctueux. **Versez** dans un verre rempli de glaçons et **décorez** avec la tranche de kiwi.



Banana Berry Blush

Un *grand classique* de mélange de saveurs.

1 banane, épluchée et coupée en rondelles
175 g de fraises, équeutées
125 g de yaourt crémeux
100 ml de lait
Des glaçons pour servir
1 fraise coupée en tranches pour décorer

Mixez les **fruits**, le **yaourt** et le **lait** dans le blender jusqu'à obtention d'un mélange onctueux. **Versez** dans un verre rempli de glaçons et **décorez** avec les tranches de fraise.



Coconut Burst

Crémeux et tropical.

4 glaçons
1/2 ananas de taille moyenne, pelé et évidé, yeux ôtés et la chair coupée en gros morceaux
1 banane, épluchée et coupée en rondelles
1 pomme, pelée, coupée en quatre et évidée
150 ml de lait de coco allégé
Des feuilles de menthe fraîche pour décorer

Mettez les **glaçons** dans le blender et **mixez**. Ajoutez le reste des **ingrédients** et **mixez** jusqu'à obtention d'un mélange onctueux. Versez dans un verre et **servez bien frappé**, décoré avec la menthe.

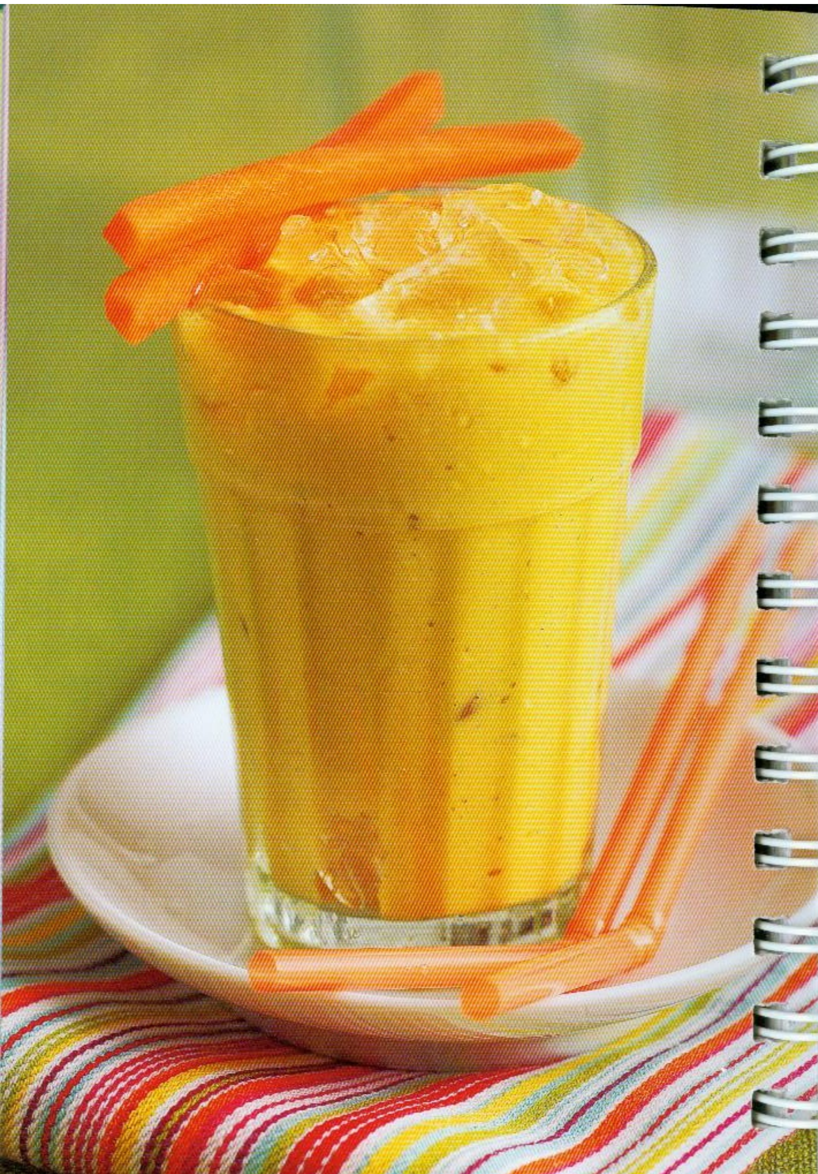


Minted Cucumber Lassi

Réconfortant et rafraîchissant.

1/4 de concombre, coupé en rondelles
10 g de feuilles de menthe fraîche
125 g de yaourt nature
1 bâtonnet de concombre et des feuilles de menthe fraîche pour décorer

Mixez tous les **ingrédients** dans le blender jusqu'à obtention d'un mélange onctueux. **Versez** dans un verre et servez **frappé**, **décoré** avec le concombre et la menthe.

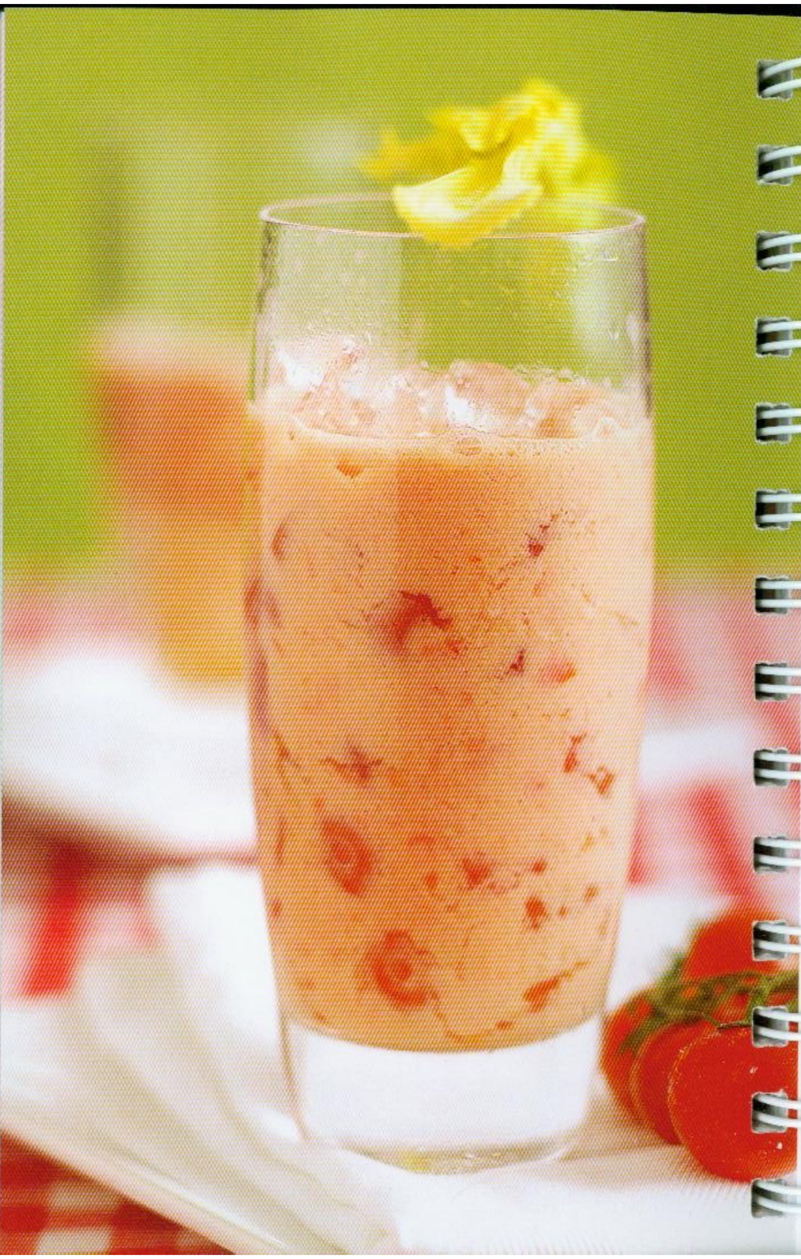


Carrot Avocado Cleanser

sain et pur.

250 g de carottes, nettoyées
1/2 avocat, épluché, dénoyauté et coupé en morceaux
110 g de germes de soja
125 g de yaourt nature
Des glaçons pour servir
Des bâtonnets de carotte pour décorer

Pressez **le jus des carottes**. Mettez-le dans le blender avec l'**avocat**, le **soja** et le **yaourt** et mixez jusqu'à obtention d'un mélange onctueux. **Versez** dans un verre rempli de glaçon et **décorez** avec les bâtonnets de carotte.

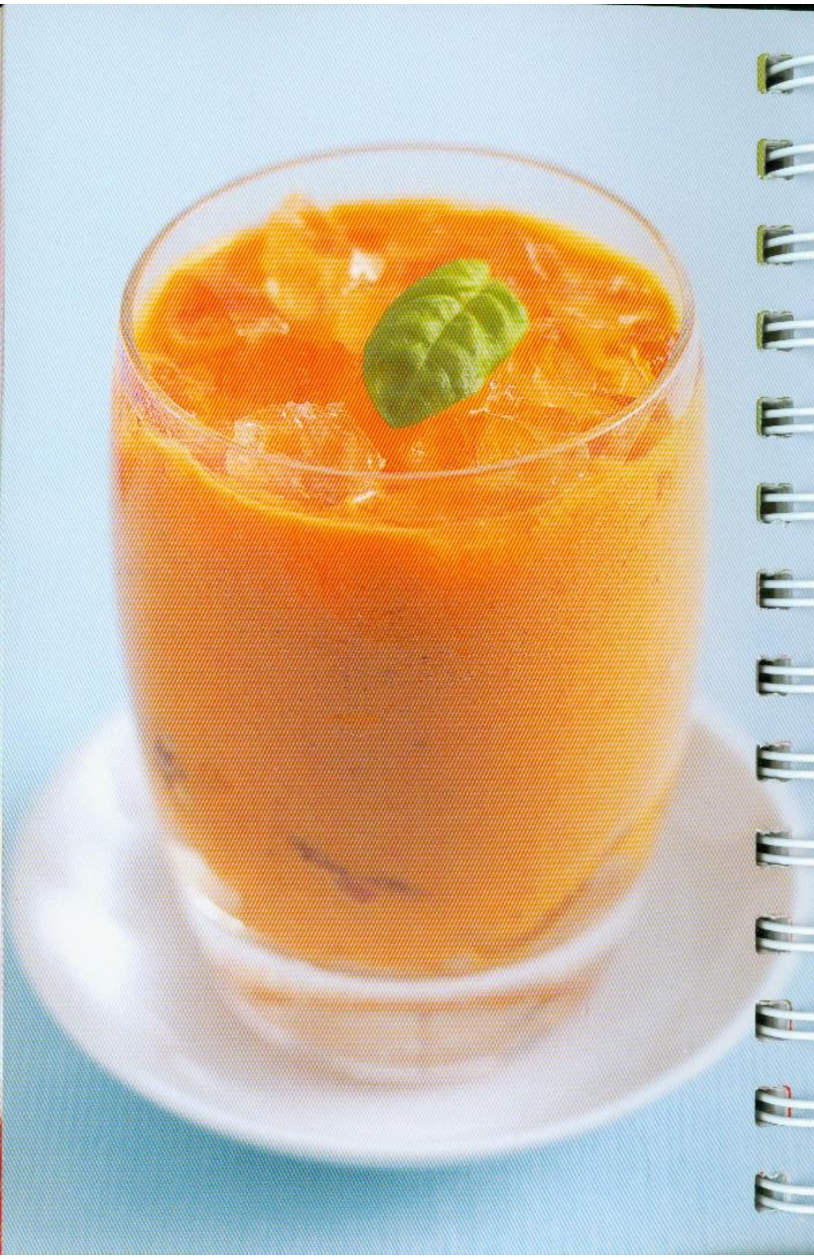


Virgin Mary

Parfait pour un petit coup de fouet ou en apéritif avant le déjeuner.

275 g de tomates rouges bien mûres
125 g de yaourt nature
Quelques gouttes de Tabasco, selon vos goûts
Quelques gouttes de sauce Worcestershire, selon vos goûts
De la glace pilée pour servir
1 bâtonnet de céleri avec des feuilles pour décorer

Mixez les **tomates**, le **yaourt** et les **sauces** dans le blender jusqu'à obtention d'un mélange onctueux. **Versez** dans un verre rempli de glace et **décorez** avec le céleri.

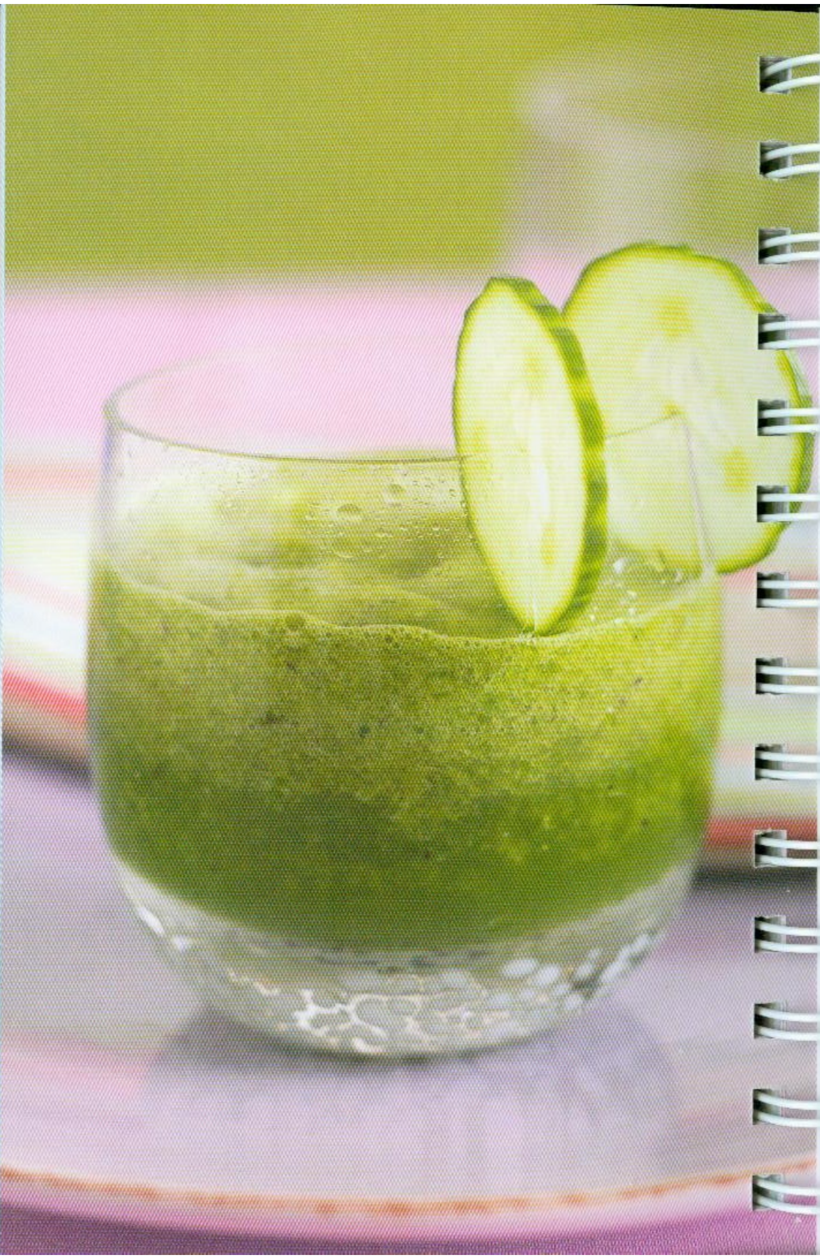


Flamenco Fool

L'en-cas parfait pour le petit creux de 11 heures.

225 ml d'eau minérale, bien frappée
2 poivrons rouges grillés, évidés et pelés
125 g de yaourt nature
50 g de tomates séchées, coupées grossièrement
Sel et poivre, selon vos goûts
Des glaçons pour servir
Des feuilles de basilic frais pour décorer

Mettez l'eau dans le blender puis ajoutez les poivrons, le yaourt, les tomates séchées et l'assaisonnement. Mixez. Versez dans un verre rempli de glaçons et décorez avec les feuilles de basilic frais.



Herbal Healer

Savoureux et sain à la fois.

1/2 concombre, coupé en rondelles
5 g d'aneth frais
5 g de persil plat frais
1 poivron vert, épépiné et coupé en morceaux
4 oignons nouveaux, nettoyés
Sel et poivre, selon vos goûts
Des glaçons pour servir
Des rondelles de concombre pour décorer

Mixez le **concombre** dans le blender, ajoutez les **herbes**, le **poivron**, les **oignons** et l'assaisonnement et **mixez** jusqu'à obtention d'un mélange onctueux. **Versez** dans un verre rempli de glaçons et **décorez** avec le concombre.



Beetroot Bliss

Une boisson aux couleurs vives, pleine de saveurs.

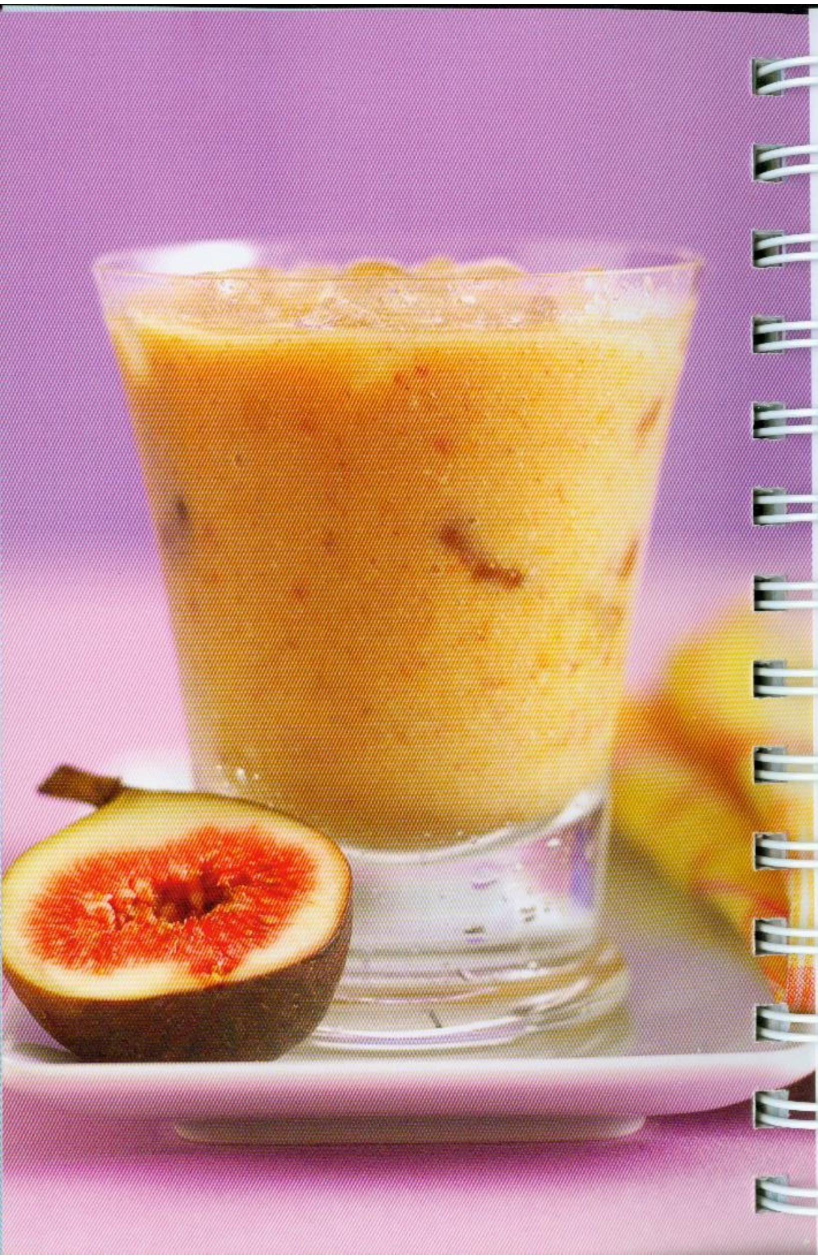
125 de betterave cuite, coupée en morceaux
125 g de yaourt nature
1 gousse d'ail, épluchée et émincée
10 g de ciboulette fraîche, hachée grossièrement
100 ml de jus de pomme
De la ciboulette fraîche pour décorer

Mettez tous les **ingrédients** dans un blender et **mixez** jusqu'à obtention d'un mélange onctueux. **Versez** dans un verre et **décorez** avec la ciboulette fraîche.



Des concentrés de bien-être

Des smoothies chargés à bloc – boosters d'énergie, antistress et regorgeant de vitamines.



Apricot and Date Booster

Un mélange sain et plein de fibres pour bien commencer la journée.

150 ml de jus de pomme
4 abricots secs, coupés grossièrement
2 dattes Medjool, coupées grossièrement
1 figue sèche, coupée grossièrement
125 g de yaourt nature
1 cuillerée à café de germes de blé
Des glaçons pour servir

Mettez le **jus de pomme** dans le blender puis ajoutez les **abricots**, les **dattes**, la **figue**, le **yaourt** et les **germes de blé**. **Mixez** jusqu'à obtention d'un mélange onctueux. **Versez** dans un verre rempli de glaçons.

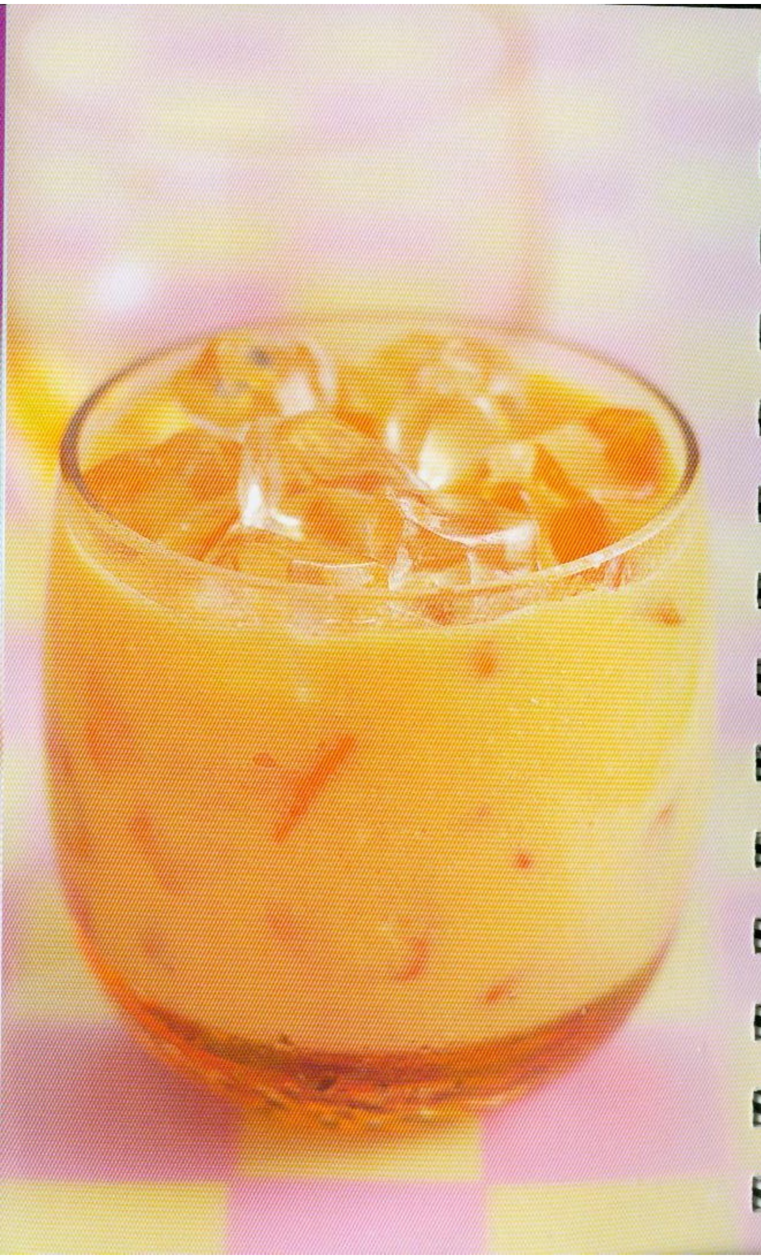


Easy Energiser

Un cocktail reconstituant et énergisant.

150 ml de lait
125 g de yaourt au bifidus actif
1/2 avocat, épluché et dénoyauté
1 banane, épluchée et coupée en morceaux
25 g d'amandes émondées puis émincées
Des glaçons pour servir

Mettez le **lait** et le **yaourt** dans le blender puis ajoutez l'**avocat**, la **banane** et les **amandes** et **mixez**. **Versez** dans un verre rempli de glaçons.

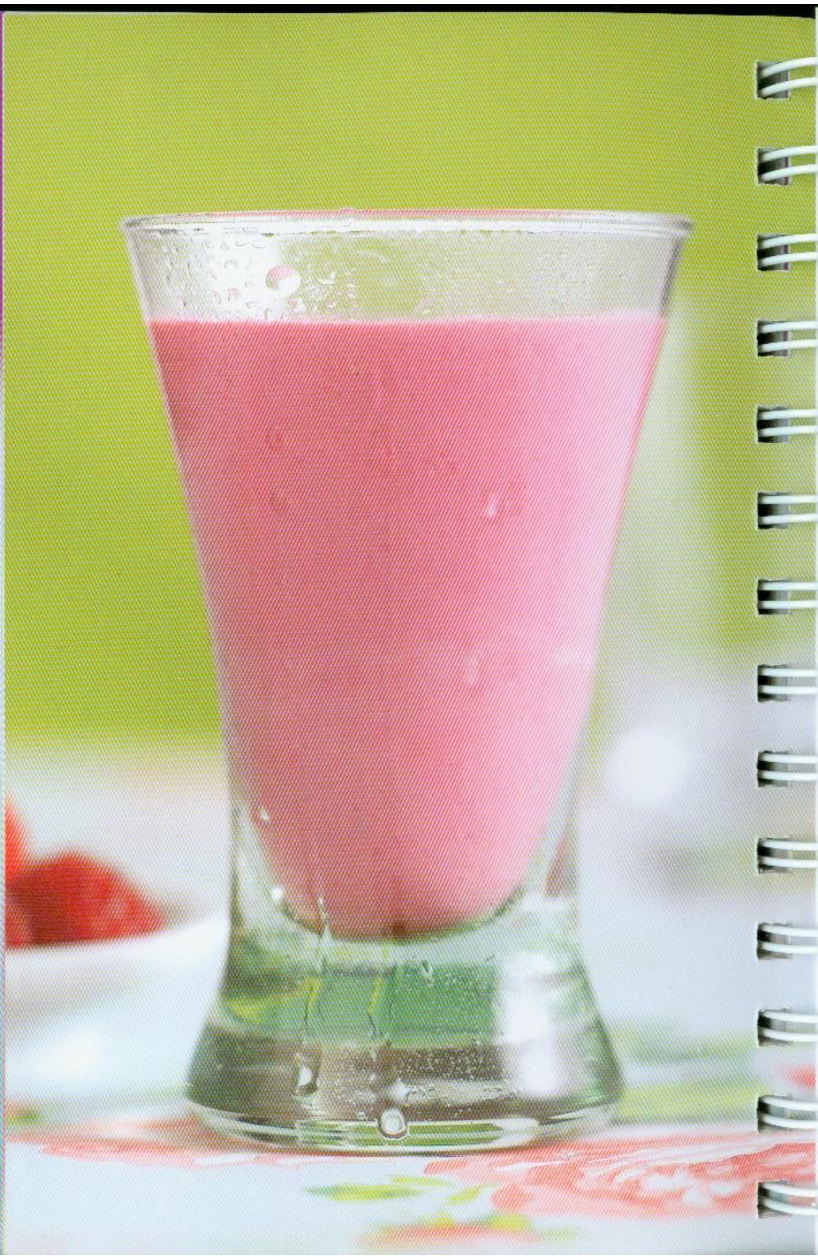


Papaya Passion

Un cocktail plein de fraîcheur qui facilite la digestion.

125 g de yaourt au bifidus actif
1 papaye, pelée et épépinée
1/4 d'ananas de taille moyenne, pelé et évidé, yeux ôtés et la chair coupée en gros morceaux
1 morceau de gingembre de 1,5 cm, pelé et coupé grossièrement
Des glaçons pour servir

Mettez le **yaourt** dans le blender puis ajoutez la **papaye**, l'**ananas** et le **gingembre**. **Mixez** jusqu'à obtention d'un mélange onctueux. **Versez** dans un verre rempli de glaçons.

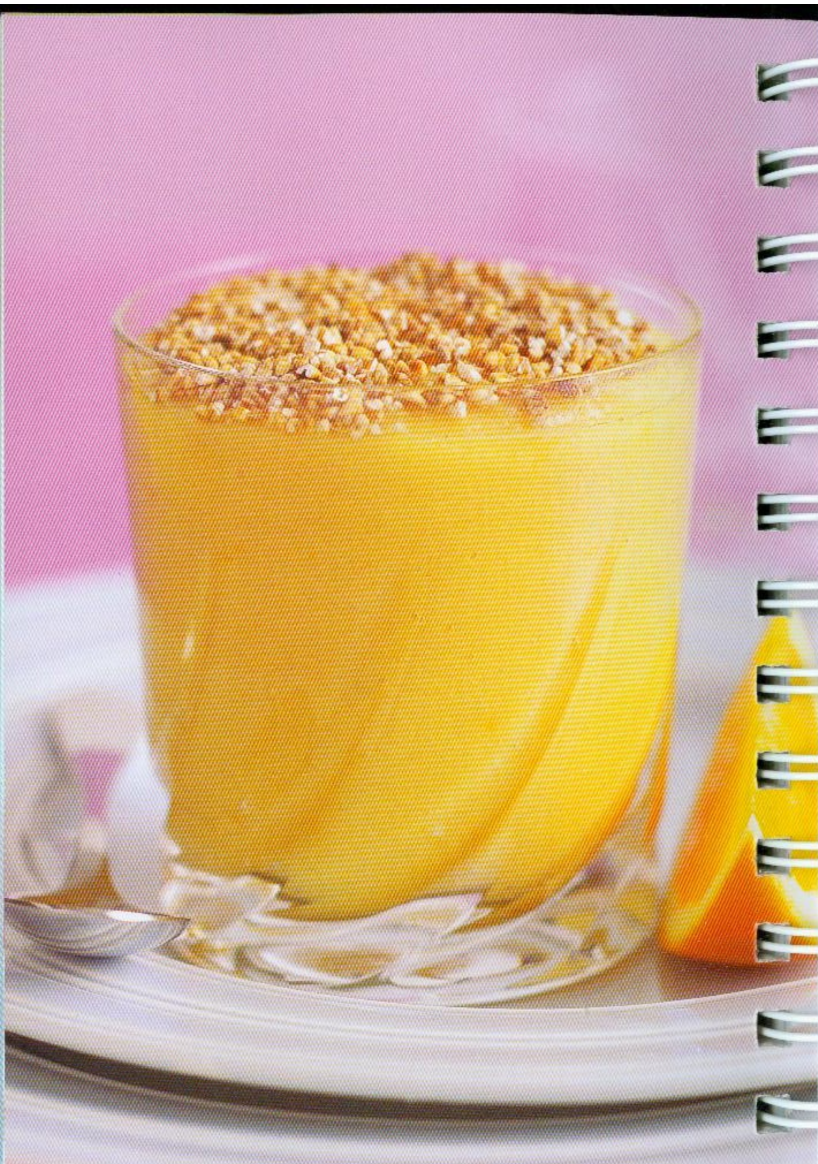


Raspberry Shake

Un ré-énergisant crémeux au petit goût de noix, riche en oméga 3.

150 g de framboises
25 g de noix, hachées grossièrement
2 cuillerées à café d'huile de graines de lin
100 ml de lait de soja

Mixez tous les **ingrédients** dans le blender jusqu'à obtention d'un mélange onctueux. **Versez** dans un verre et servez **bien frappé**.



Breakfast Elixir

Un vrai petit déjeuner dans un verre !

75 g de fruits séchés variés (abricots, poires, pommes, etc.) coupés grossièrement

100 ml de jus d'orange frais

100 ml de lait d'avoine

1 banane, épluchée et coupée en morceaux

Des flocons d'avoine grillés et 1 rondelle d'orange pour décorer

Mettez les **fruits séchés** dans de l'**eau chaude**. Laissez tremper quelques heures. Mettez le **jus d'orange** et le **lait d'avoine** dans le blender puis ajoutez les **fruits ramollis**, leur **eau de trempage** et la **banane**. Versez dans un verre et **servez bien frappé**. Décorez avec les flocons d'avoine et la rondelle d'orange.

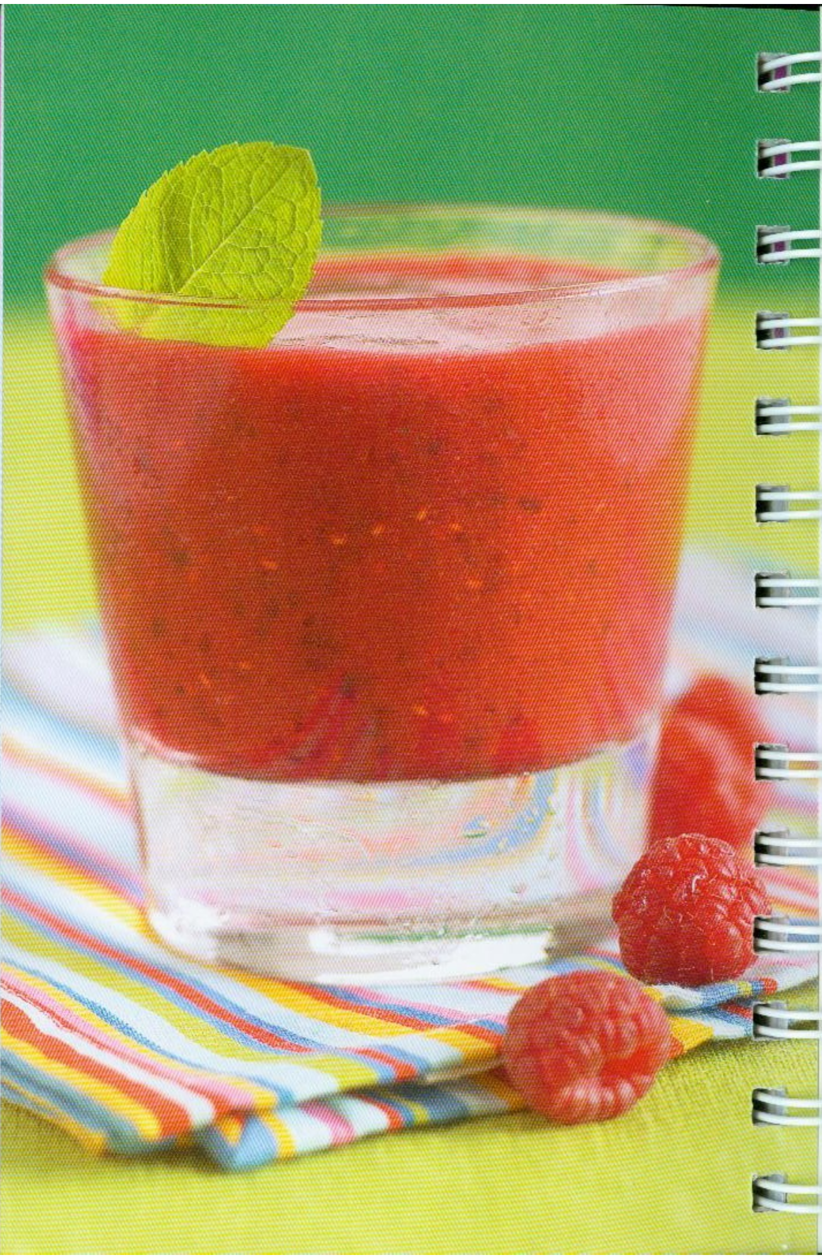


Apricot and Orange Nectar

Rafraîchissant et revitalisant.

3 abricots, coupés en deux et dénoyautés
2 oranges, pelées et coupées en morceaux
2 gouttes d'echinacea
Des glaçons pour servir

Mettez les **abricots**, les **oranges** et les **gouttes d'echinacea** dans le blender et **mixez**. **Versez** dans un verre rempli de glaçons.

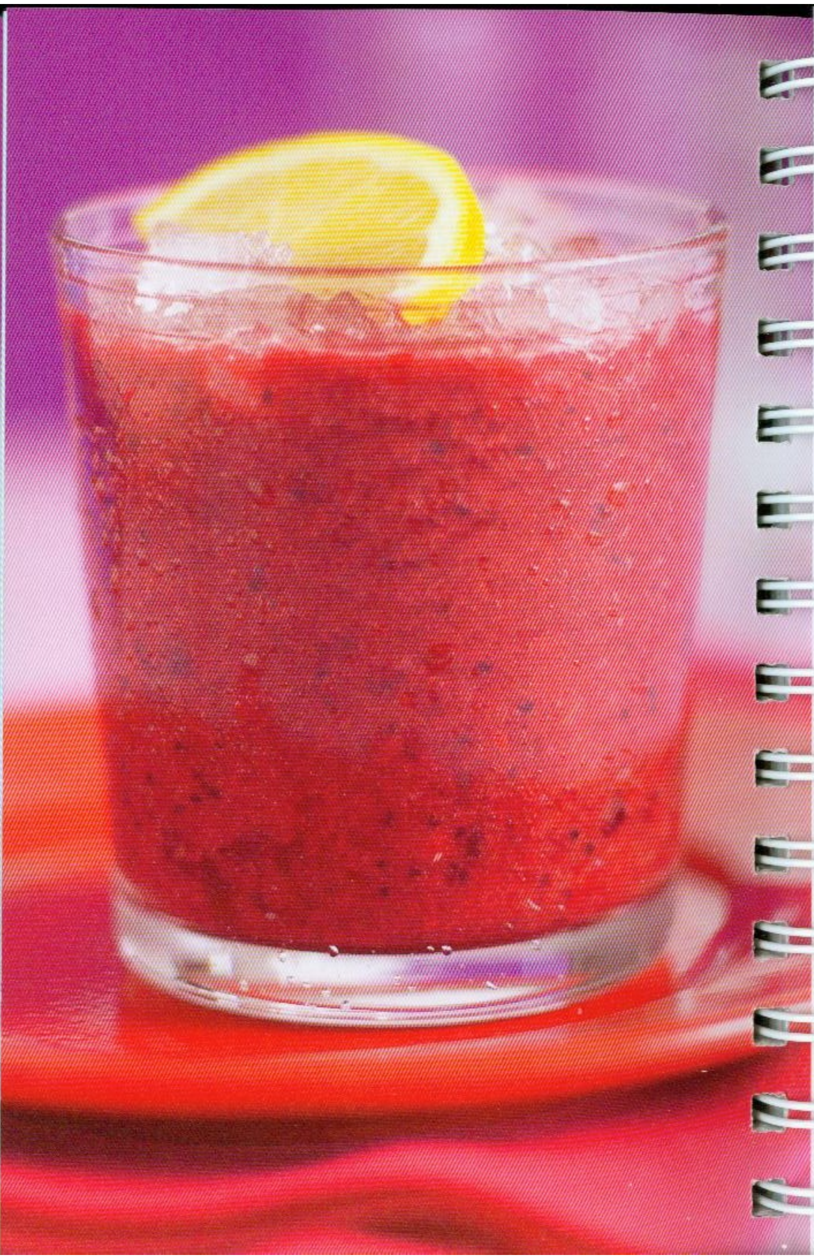


Raspberry Rapture

Un cocktail très doux, dynamisant le système immunitaire.

125 g de framboises
110 g de canneberges
100 ml de jus de pomme
2 gouttes d'echinacea
2 cuillerées à café de pollen d'abeille
Des feuilles de menthe fraîche pour décorer

Mixez tous les ingrédients dans le blender jusqu'à obtention d'un mélange onctueux. Versez dans un verre et servez bien frappé. Décorez avec la menthe.

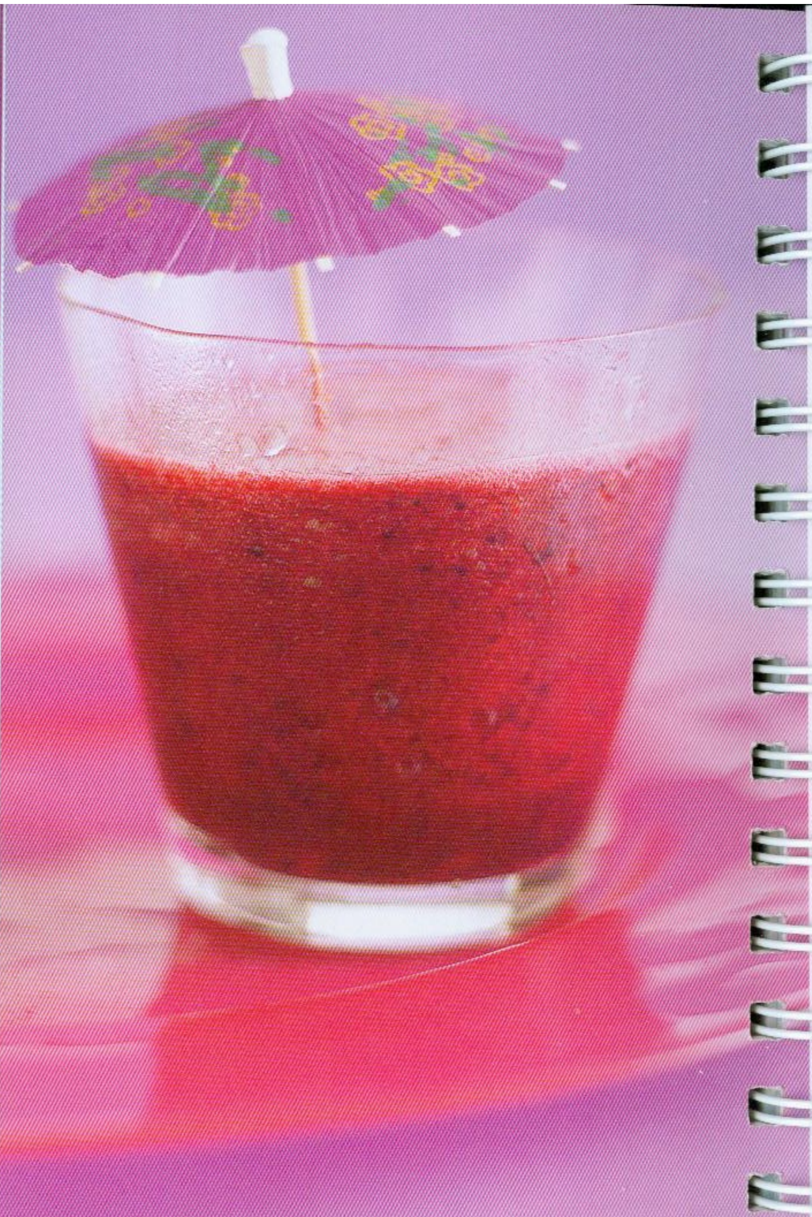


Blackcurrant-Orange Blaze

Un smoothie au goût acidulé, riche en vitamine C.

125 g de grains de cassis, équeutés
Le jus de 1/2 citron de belle taille
2 oranges, pelées et coupées en morceaux
De la glace pilée pour servir
1 tranche de citron pour décorer

Mettez les **mûres**, le **jus de citron** et les **oranges** dans le blender et **mixez** jusqu'à obtention d'un mélange onctueux. **Versez** dans un verre rempli de glace pilée et **décorez** avec la tranche de citron.



Purple Satin

Riche, sain et plein de vitamines.

125 g de grains de cassis, équeutés
125 g de cerises équeutées et dénoyautées
200 ml de thé rosehip* (infusé avec 2 sachets)

Mettez tous les **ingrédients** dans le blender et **mixez** jusqu'à obtention d'un mélange onctueux. **Versez** dans un verre.

* Thé au cynorhodon. Proposé par certaines grandes marques de thé (Twinings, Tetley...).



Pistachio Rice Milk Shake

Parfumé et riche en protéines.

200 ml de lait de riz
40 g de pistaches, décortiquées
40 g d'amandes, décortiquées
1 bonne pincée de cannelle en poudre
1 cuillerée à café de fructose
1 bâton de cannelle pour décorer

Mettez le **lait de riz** dans le blender puis ajoutez les autres **ingrédients** et **mixez**. **Versez** dans un verre et **décorez** avec le bâton de cannelle.

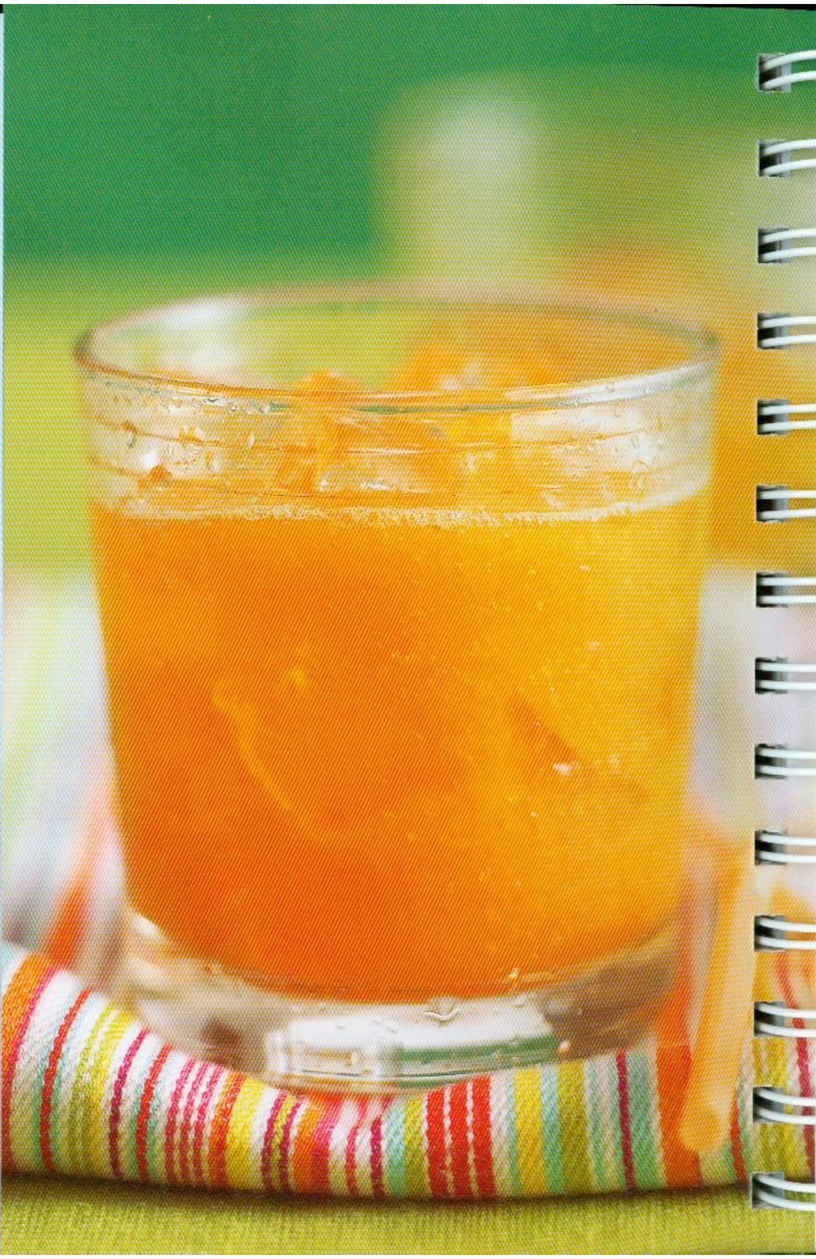


Greensleeves

*D'un vert **velouté** intense, ce cocktail vous donnera un **coup de fouet instantané**.*

2 cuillerées à café de spiruline
100 ml de lait
125 g de yaourt nature
1 banane pelée et coupée en morceaux
1 cuillerée à café de miel de Manuka

Mettez tous les **ingrédients** dans le blender et **mixez** jusqu'à obtention d'un mélange onctueux. **Versez** dans un verre et **servez bien frappé**.

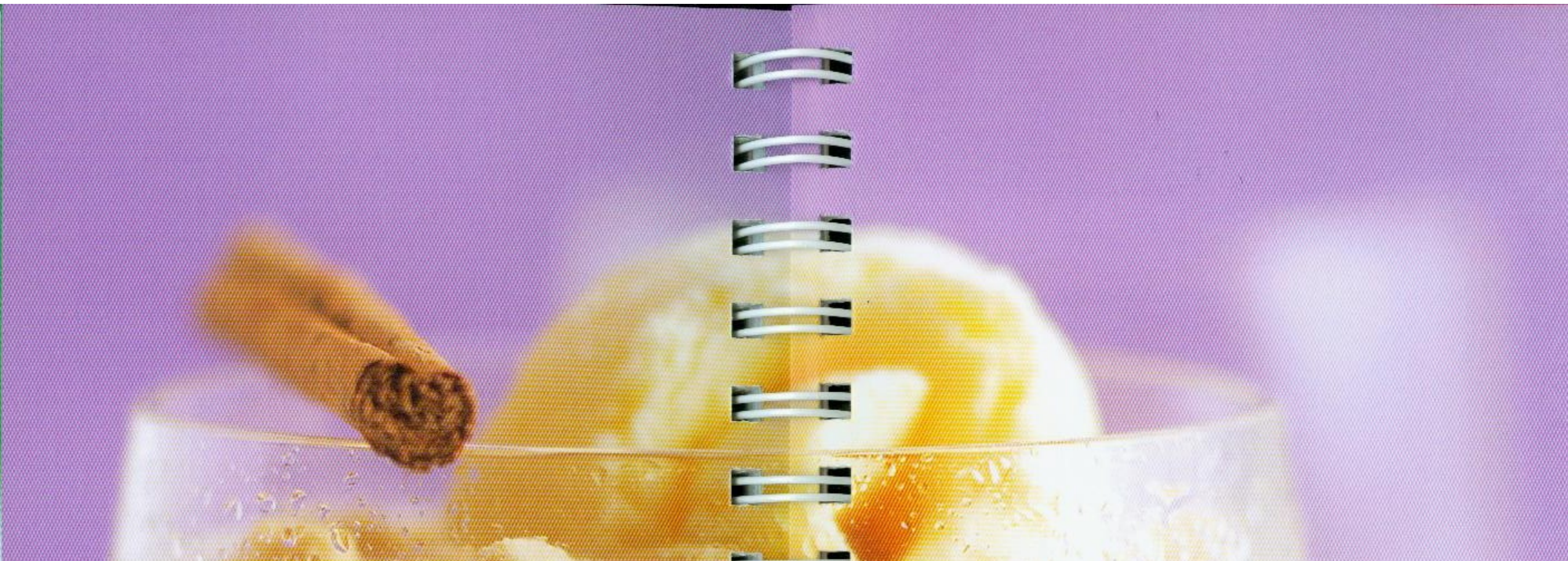


Chamomile Calm

*Agréablement **parfumé** et **apaisant**.*

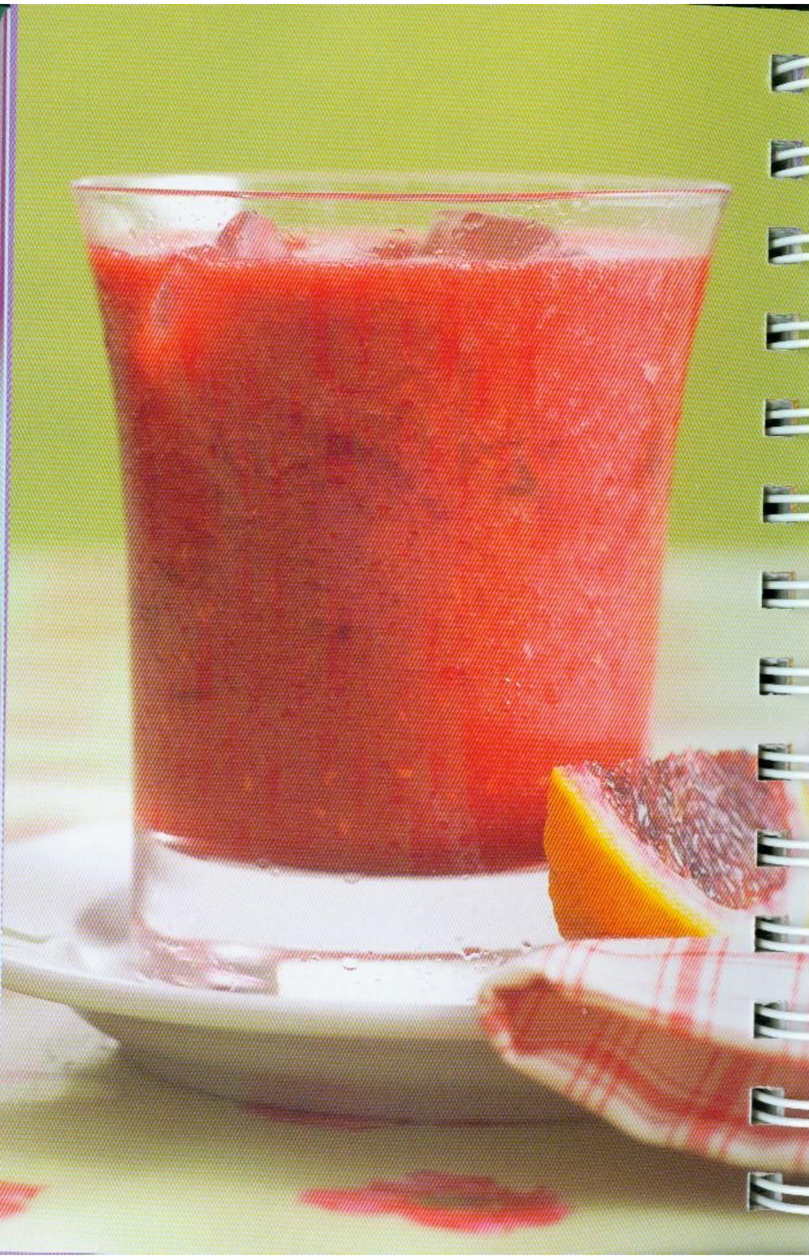
200 ml d'infusion de camomille
(réalisée avec 2 sachets)
1 papaye, pelée, coupée en deux et épépinée
Des glaçons pour servir

Mettez l'**infusion de camomille** et la **papaye** dans le blender et **mixez** jusqu'à obtention d'un mélange onctueux. **Versez** dans un verre rempli de glaçons.



LE PLAISIR À L'ÉTAT PUR

Pour finir, des recettes de smoothies à base d'ingrédients 100 % plaisir. Certaines contiennent en plus un petit ingrédient « frisson » et sont donc les boissons rêvées pour un jour de grande chaleur.



Raspberry and Orange Slush

Un revigorant bien frais pour les jours de canicule.

200 ml de jus d'orange sanguines

200 g de framboises surgelées (non décongelées)

2 oranges sanguines, pelées et coupées en morceaux

De la glace pilée pour servir

Mettez le jus d'orange dans le blender, ajoutez les fruits et mixez jusqu'à obtention d'un mélange onctueux. Versez dans un verre rempli de glace pilée.



Kiwi and Lemon Sorbet Crush

Frais, frappé et revitalisant.

3 kiwis, pelés et coupés en deux
175 g de sorbet au citron vert

Mettez les **kiwis** et le **sorbet** dans le blender et **mixez** jusqu'à obtention d'un mélange onctueux. **Versez** dans un verre et **servez aussitôt**.



Berry Crush

Un cocktail de couleur vive qui réveille les papilles.

100 ml de jus d'orange frais
75 g de canneberges
150 g de sorbet à la framboise
De la glace pilée pour servir
Quelques framboises et canneberges pour décorer

Mettez le **jus d'orange** dans le blender puis ajoutez les **canneberges** et le **sorbet**. **Mixez** jusqu'à obtention d'un mélange onctueux. Versez dans un verre rempli de **glace** et **décorez** avec les fruits.



Strawberry and Lime Crush

Une boisson saine et désaltérante pour l'été.

55 ml de sirop de fleurs de sureau*
125 g de fraises, équeutées
150 g de sorbet au citron vert
De la glace pilée pour servir

Mettez le **sirop** dans le blender puis le reste des **ingrédients** et **mixez** jusqu'à obtention d'un mélange onctueux. **Versez** dans un verre rempli de **glace pilée**.

* En épicerie fine.



Gooseberry Custard Fool

Tout simplement ***divin*** *!*

200 ml de lait écrémé

225 g de groseilles à maquereau (les rouges sont plus sucrées), égrenées et équeutées

200 ml d'une bonne crème anglaise à la vanille prête à servir

Des glaçons pour servir

Quelques groseilles supplémentaires pour décorer

Mettez le **lait** dans le blender puis ajoutez les **groseilles** et la **crème anglaise** et **mixez** jusqu'à obtention d'un mélange onctueux. **Versez** dans un verre rempli de glaçons et **décorez** avec les groseilles.

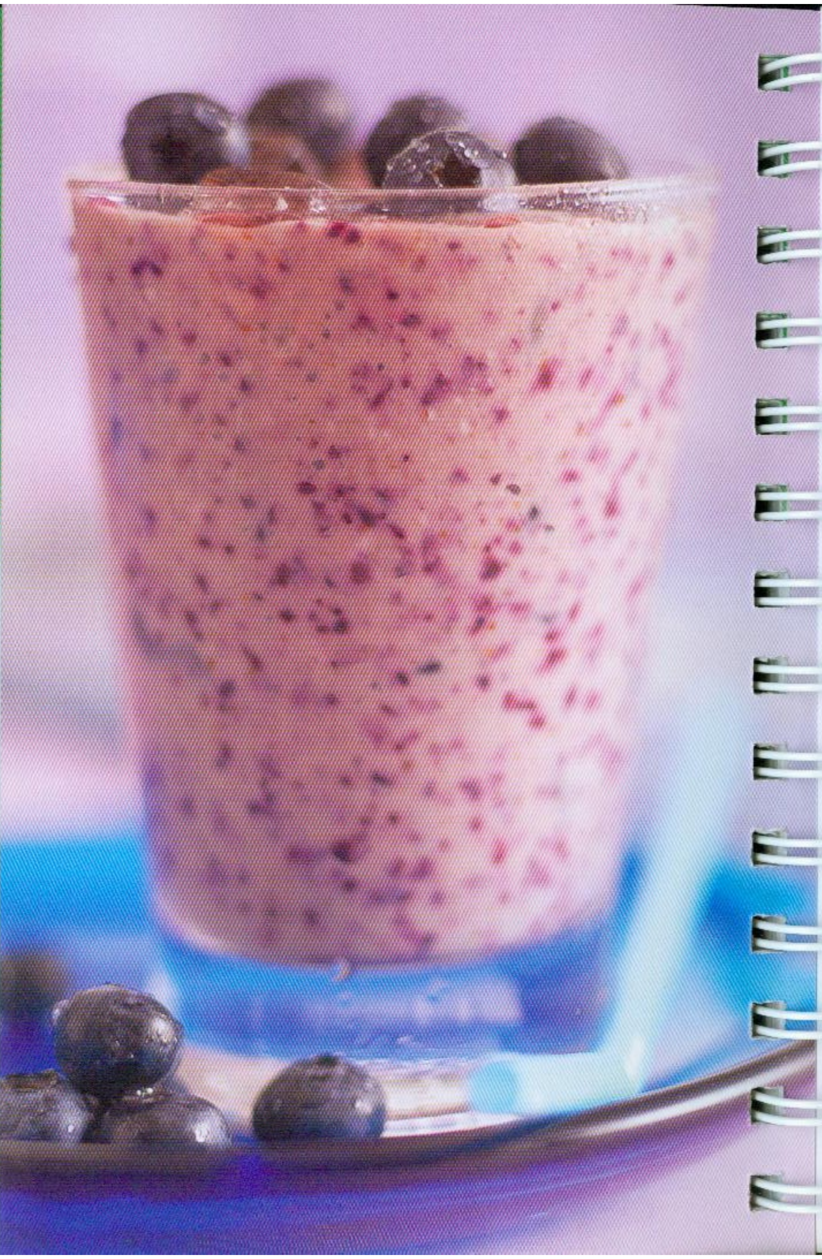


Rhubarb Ruse

Un seul verre de ce délicieux smoothie ne vous suffira pas.

75 g de rhubarbe cuite (surtout, n'utilisez pas les feuilles qui sont toxiques)
40 g de gingembre confit, haché grossièrement
1 cuillerée à café de sirop de gingembre
150 g de glace vanille allégée
Des glaçons pour servir
Quelques morceaux de rhubarbe cuite pour décorer

Mixez la **rhubarbe**, le **gingembre**, le **sirop** et la **glace** dans le blender jusqu'à obtention d'un mélange onctueux. **Versez** dans un verre rempli de glaçons et **décorez** avec la rhubarbe.



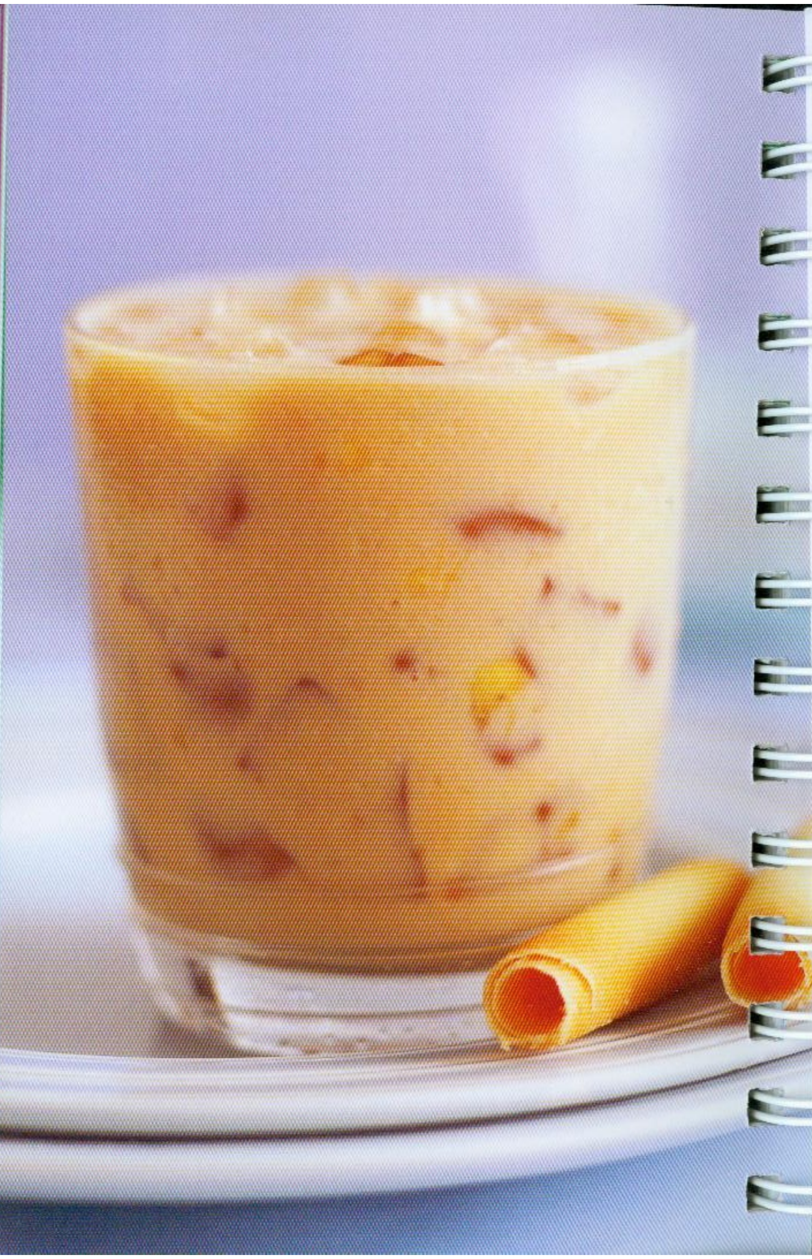
Blueberry Maple Bouquet

Un mélange de saveurs qui est un classique du genre.

150 g de crème glacée au sirop d'érable*
150 g de myrtilles
2 cuillerées à café de sirop d'érable
Des glaçons pour servir
Quelques myrtilles de plus pour décorer

Mixez la **crème glacée**, ajoutez les **myrtilles** et le **sirop d'érable** jusqu'à obtention d'un mélange onctueux. **Versez** dans un verre rempli de glaçons et décorez avec les myrtilles.

* En magasins spécialisés dans les surgelés et certains grands magasins.



Banana Bandit

Une boisson idéale en dessert.

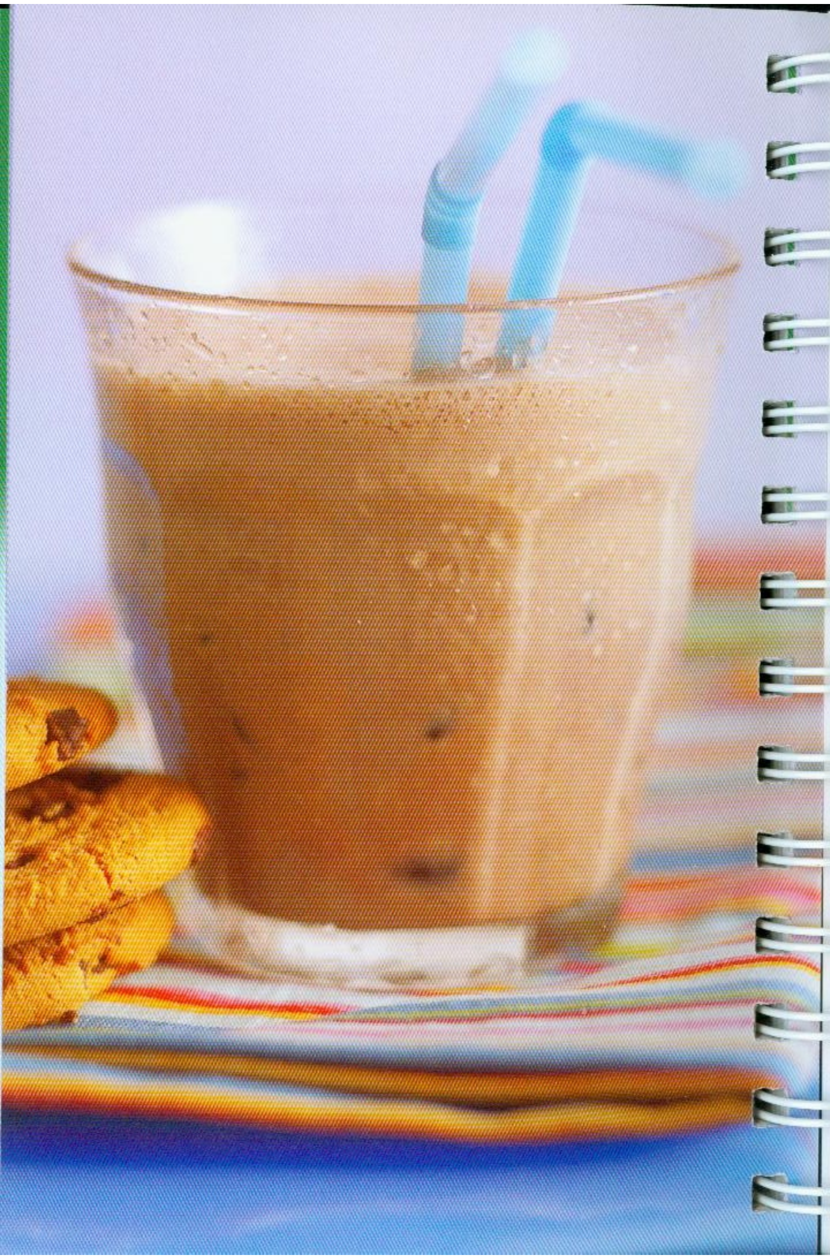
150 ml de lait écrémé

1 banane, épluchée, coupée en rondelles et congelée

2 cuillerées à café de sauce caramel

Des glaçons pour servir

Mettez le **lait** dans le blender puis ajoutez la **banane congelée** et la **sauce caramel**. Mixez jusqu'à obtention d'un mélange onctueux. **Versez** dans un verre rempli de glaçons.



Devil's Delight

Les enfants et les accros au chocolat adoreront cette boisson géniale.

175 g de crème glacée au chocolat blanc
150 ml de lait chocolaté
2 cuillerées à café de sauce chocolat
Des glaçons pour servir

Mixez la crème glacée, le lait et la sauce chocolat dans le blender jusqu'à obtention d'un mélange onctueux. Versez dans un verre rempli de glaçons.

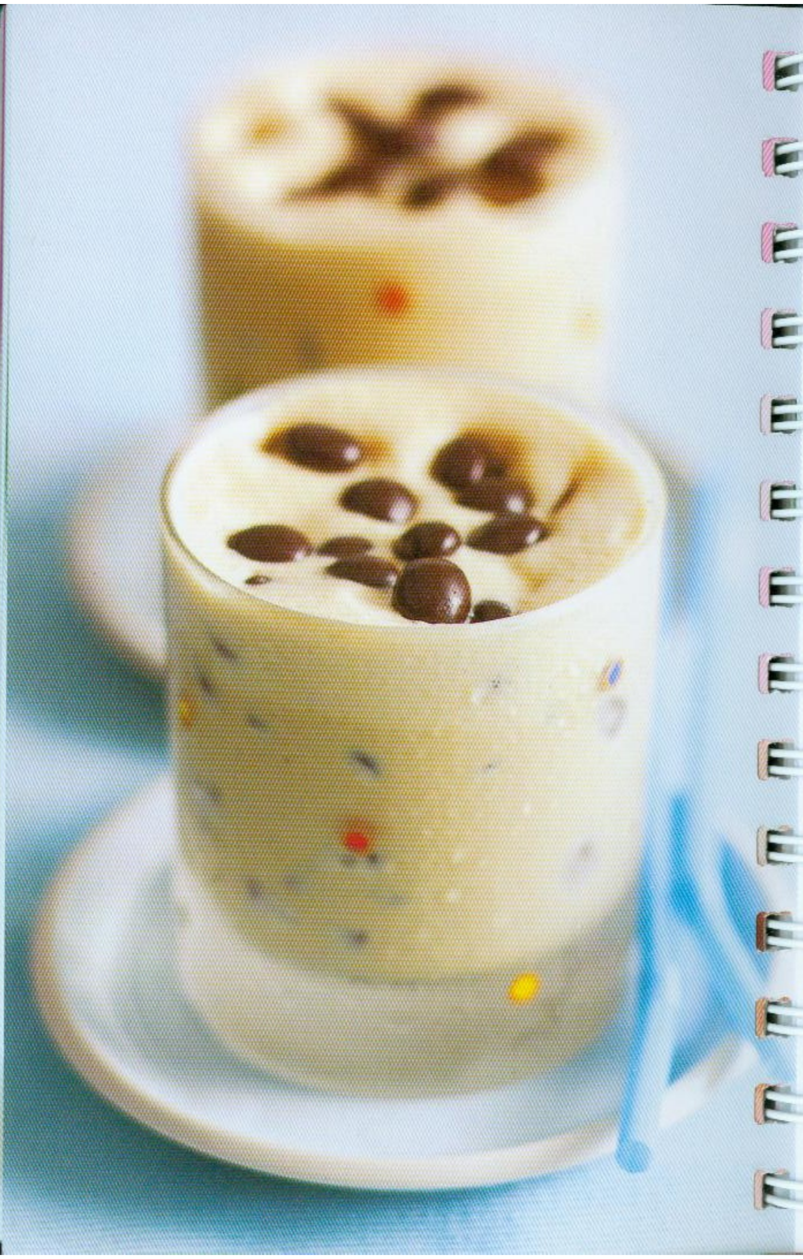


Coconut Conspiracy

Une boisson absolument somptueuse.

200 ml de lait de coco allégé
2 cuillerées à café de sauce chocolat
1 banane, épluchée et coupée en morceaux
Des glaçons pour servir

Mixez le **lait de coco**, la **sauce chocolat** et la **banane** dans le blender jusqu'à obtention d'un mélange onctueux. **Versez** dans un verre rempli de glaçons.



Coffee Compulsion

Une boisson idéale pour un petit déjeuner estival.

200 ml d'une crème anglaise prête à servir
175 g de crème glacée au café
100 ml de café expresso froid
1 cuillerée à café de sirop de caramel
Des glaçons pour servir
Des grains de café au chocolat pour décorer

Mixez la crème anglaise, la crème glacée, le café et le sirop dans le blender. Versez dans un verre rempli de glaçons et décorez avec les grains de café.



Apple Pie

Une tourte aux pommes dans un verre !

25 g de raisins secs
175 g de compote de pommes froide
200 g de yaourt glacé à la vanille
1 bonne pincée de cannelle en poudre
Des glaçons pour servir
1 cookie émietté pour décorer
1 bâton de cannelle pour décorer
1 boule de glace vanille allégée (facultatif)

Mettez les **raisins secs** dans de l'**eau chaude** et laissez tremper quelques heures. Mixez les **raisins secs**, leur **eau de trempage**, la **compote**, le **yaourt** et la **cannelle** dans le blender. Versez dans un verre rempli de glaçons et **décorez** avec le bâton de cannelle et les miettes de cookie. Servez avec la **glace**.



Pretty in Pink

Rose, onctueux et totalement irrésistible.

150 g de framboises
3 cuillerées à café d'eau minérale bien frappée
150 ml de crème fraîche épaisse
150 g de crème glacée au champagne et à la rhubarbe
50 g de meringue, émiettée
Des glaçons pour servir
Des framboises et des morceaux de meringue pour décorer

Mettez les framboises et l'eau dans le blender puis ajoutez la crème fraîche et la meringue. Mixez. Versez dans un verre rempli de glaçons et décorez avec la meringue.



Cherry Delight

Une boisson légère et rafraîchissante.

1 pomme, coupée en quatre et évidée
1 poire, coupée en quatre et évidée
50 g de cerises équeutées et dénoyautées
Des glaçons pour servir
1 brin de menthe fraîche pour décorer

Pressez ensemble la pomme, la poire et les cerises. Versez dans un verre rempli de glaçons. Décorez avec le brin de menthe.



Summer Breeze

Une boisson très rafraîchissante pour l'été.

1 orange, pelée et découpée en quartiers
200 g de grains de raisin noir
1 poire, coupée en quatre et évidée
Des glaçons pour servir
1 zeste de citron vert pour décorer

Pressez ensemble l'orange, le raisin et la poire. Versez dans un verre rempli de glaçons. Décorez avec le zeste de citron vert.



Summer Sunset

Un apéritif estival très coloré.

1 grenade, coupée en deux et épépinée
1 orange, pelée et coupée en quatre
De la glace pilée pour servir
2 cuillerées à café d'eau de fleur d'oranger

Pressez le jus des fruits séparément. Versez d'abord **le jus de la grenade** dans le verre rempli de glace pilée. Versez ensuite **le jus de l'orange.** Ajoutez **l'eau de fleur d'oranger** et mélangez.



Red Velvet

Un cocktail couleur rubis à l'arôme délicat.

1 grenade, coupée en deux et épépinée
175 g de framboises
1 cuillerée à café d'eau de rose

Pressez les fruits.
Ajoutez l'eau de rose et mélangez.
Servez dans des verres à shot.



Ruby Reviver

Un cocktail vif et revitalisant.

1 orange sanguine, pelée et coupée en deux
1 citron vert, pelé et coupé en deux
1 fruit de la Passion, coupé en deux
pour prélever la pulpe
Des glaçons ou de la glace pilée pour servir

Pressez l'orange et le citron vert ensemble. Versez la pulpe du fruit de la Passion dans le jus et mélangez. Versez dans un verre rempli de glace.



In the Pink

Un cocktail apaisant au goût acidulé.

1 pamplemousse rose, pelé et coupé en deux
75 g de canneberges, fraîches ou congelées
1 pomme, coupée en quatre et évidée
Des glaçons ou de la glace pilée pour servir

Pressez ensemble le pamplemousse et les canneberges, puis ajoutez la pomme et mixez le tout.
Versez dans un verre rempli de glace et servez frappé.



Grape Surprise

*Un cocktail **désaltérant**, parfait pour un jour de grande chaleur.*

200 g de grains de raisin noir, équeutés
200 g de grains de raisin blanc, équeutés
1 pomme, coupée en quatre et évidée
6 feuilles de menthe fraîche
Des glaçons ou de la glace pilée pour servir

Pressez ensemble le **raisin** et la **pomme**.
Ajoutez la **menthe** et mélangez.
Versez dans un verre rempli de glace.
Pour un **long drink**, ajoutez de l'**eau minérale gazeuse**.



Christmas Cracker

Une boisson de Noël épicée et bien relevée.

275 g de cassis sans les queues
2 oranges sanguines, pelées et coupées en quatre
1 morceau de gingembre de 1,5 cm, pelé
De la glace pilée pour servir
Quelques grains de cassis pour décorer

Pressez ensemble le **cassis**, les **oranges** et le **gingembre**. Versez dans un verre rempli de glace pilée. **Décorez** avec le cassis.



Winter Warmer

Épicée et chaude, c'est la boisson idéale pour une douillette soirée d'hiver.

2 poires, coupées en quatre et évidées
1 pomme, coupée en quatre et évidée
2 anis étoilés

Pressez les fruits ensemble et mettez-les dans une casserole. Ajoutez l'anis étoilé. Amenez doucement à ébullition et laissez infuser. Versez dans un verre et servez chaud.



Cucumber Cooler

Rafraîchissant avec sa petite pointe d'anis.

200 g de concombre
110 g de bulbe de fenouil, débarrassé des feuilles extérieures et coupé en morceaux
150 g d'asperges tendres, grattées
Des glaçons pour servir
1 plumet de fenouil pour décorer

Pressez ensemble le **concombre**, le **fenouil** et les **asperges**.
Versez dans un verre rempli de glaçons.
Décorez avec le plumet de fenouil.



Carrot Crazy

Un jus orange vif à la fois onctueux et sain.

175 g de carottes, épluchées
2 branches de céleri, pelées
1 pomme, coupée en quatre et évidée
De la glace pilée pour servir

Pressez ensemble les **carottes**, le **céleri** et la **pomme**. Versez dans un verre rempli de **glace pilée**.



Wonder Whirl

Un jus très riche aux senteurs poivrées.

200 g d'herbe de blé, rincée et hachée
1 petite gousse d'ail, pelée
2 branches de céleri, pelées
75 g de cresson
Des glaçons pour servir
Quelques brins d'herbe de blé pour décorer

Pressez ensemble l'herbe de blé, l'ail et le céleri. Séparément, pressez le cresson par petites quantités. Mélangez le tout. Versez dans un verre rempli de glaçons et décorez avec l'herbe de blé.



Beetroot Cleanser

*Un jus **relevé** d'un rouge **flamboyant**.*

50 g de betteraves
1 morceau de gingembre de 1,5 cm, pelé
1 pomme, coupée en quatre et évidée
175 g de carottes, bien nettoyées
Du persil frais pour décorer

Pressez tous les ingrédients ensemble. Versez dans un verre et servez bien frais, décoré avec le persil.



Thai Treat

Un cocktail épicé, une véritable explosion de saveurs.

225 g de concombre
225 g de carottes, bien nettoyées
1/2 petit piment sans les graines
Environ 5 cm de lemon-grass
1 cuillerée à café de coriandre fraîche, hachée
De la glace pilée et 1 rondelle de citron

Pressez ensemble le concombre, les carottes, le piment et le lemon-grass. Ajoutez la coriandre et remuez. Versez dans un verre rempli de glace et servez avec la rondelle de citron.



Fennel and Orange Fantasy

Un jus délicat au goût subtil.

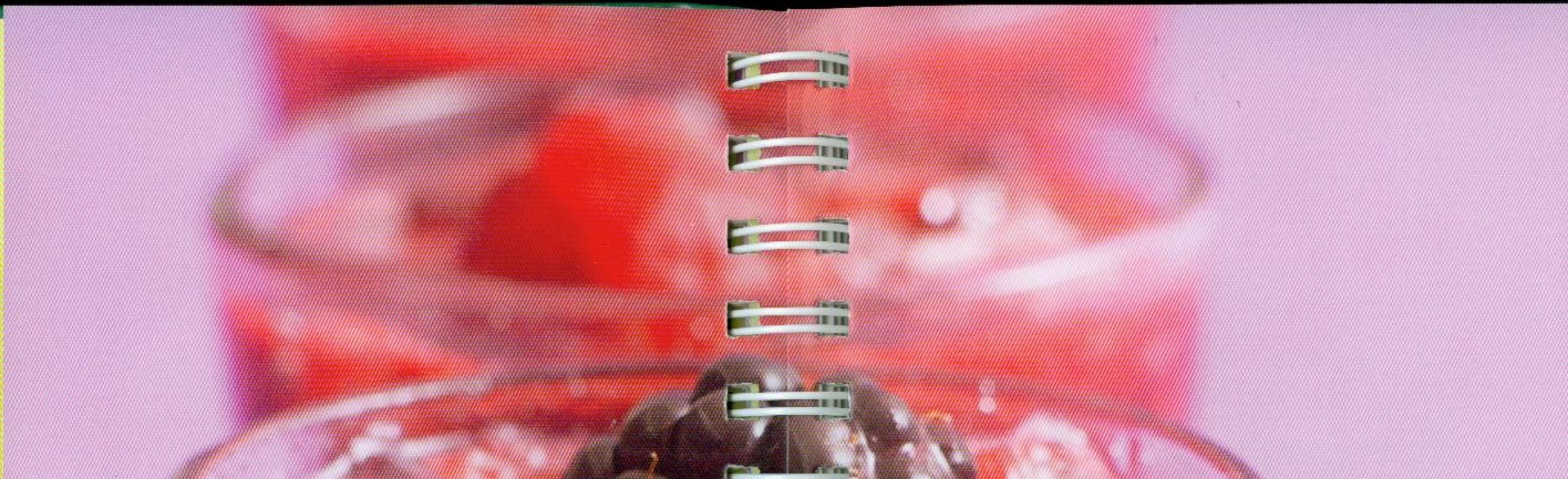
175 g de bulbe de fenouil, sans les feuilles extérieures, coupé en morceaux

1 orange, pelée et coupée en quartiers

10 g d'aneth

1 rondelle d'orange pour décorer

Pressez le **fenouil** puis ajoutez l'**orange** et l'**aneth** et pressez à nouveau. Mettez dans une casserole et **chauffez doucement**. Versez dans un verre et **servez chaud** avec la rondelle d'orange.



Smoothies aux fruits et aux légumes

De délicieux mélanges de fruits et de légumes mixés.
Faciles à faire, sains et vraiment délicieux.



Cherry Charmer

Onctueux et délicat.

4 glaçons
110 g de cerises, équeutées et dénoyautées
150 g de fraises, équeutées
1 poire, pelée, coupée en quatre et évidée
Des feuilles de menthe fraîche et des fraises pour décorer

Mettez les glaçons dans le blender et mixez. Ajoutez les autres ingrédients et mixez jusqu'à obtention d'un mélange onctueux. Versez dans un verre et décorez avec la menthe et les fraises.

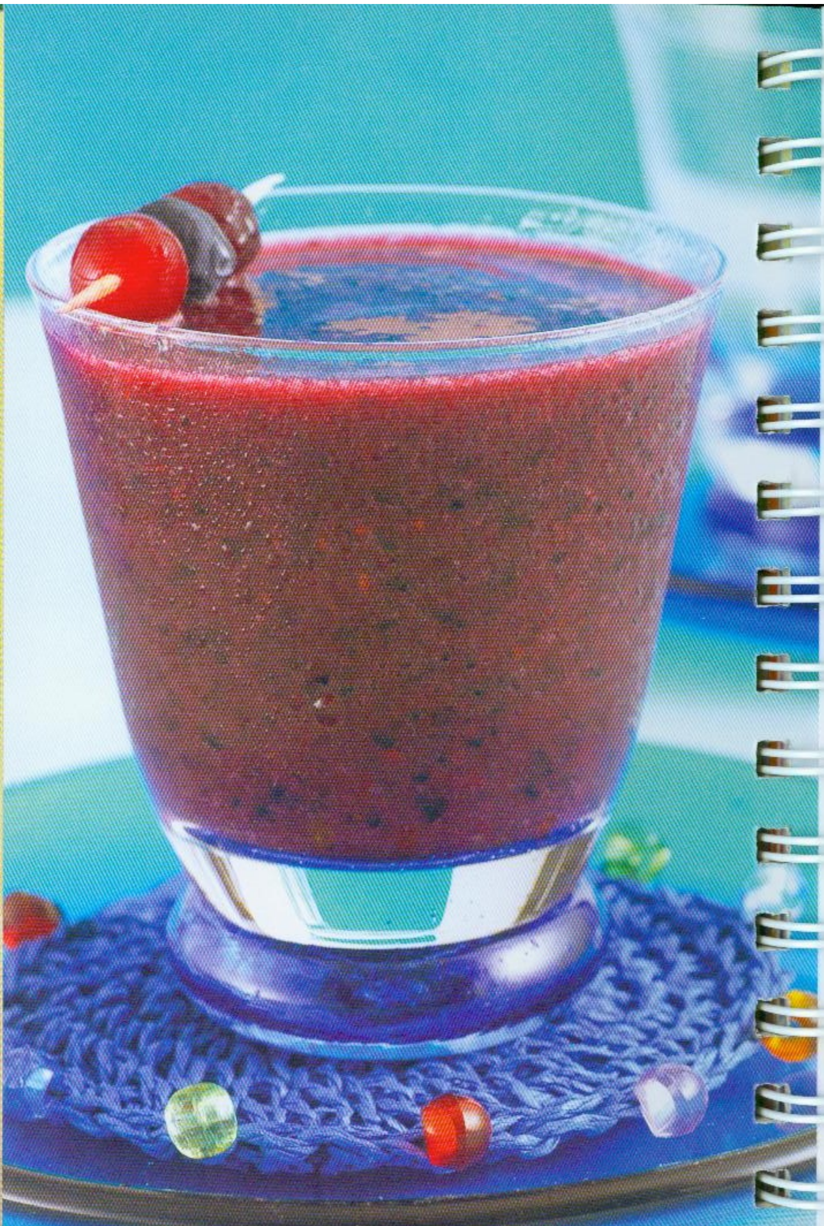


Cherry Rose

Nettoie le palais et rafraîchit en même temps.

300 g de pastèque sans l'écorce (et sans les pépins si vous le souhaitez)
110 g de cerises équeutées et dénoyautées
100 ml de jus de pomme
De la glace pilée pour servir
Des morceaux de pastèque pour décorer

Mettez la pastèque dans le blender et mixez jusqu'à broyer les pépins. Ajoutez les cerises et le jus de pomme. Mixez jusqu'à obtention d'un mélange onctueux. Versez dans un verre rempli de glace et décorez avec la pastèque.



Berry Dazzler

Riche, velouté et onctueux.

4 glaçons
150 g de canneberges
150 g de myrtilles
100 ml de jus de poire
Quelques canneberges et myrtilles en plus pour décorer

Mixez les **glaçons** dans le blender. Ajoutez les **autres ingrédients** et mixez jusqu'à obtention d'un **mélange onctueux**. Versez dans un verre et **servez bien frais**, décoré avec les canneberges et les myrtilles.



Red Silk

Délicieux et totalement décadent.

75 g de fraises, équeutées et coupées en morceaux
75 g de framboises
75 g de mûres
150 ml de jus de pomme
De la glace pilée pour servir
Quelques framboises et mûres en plus pour décorer

Mixez tous les **fruits** et le **jus** dans le blender jusqu'à obtention d'un **mélange onctueux**. Versez dans un verre rempli de **glace** et décorez avec les framboises et les mûres.



Sunny Morning

De l'orange avec un petit goût onctueux et fleuri.

3 glaçons
1 poire, pelée, évidée et coupée en morceaux
3 abricots, dénoyautés et coupés en morceaux
1 nectarine, dénoyautée et coupée en morceaux
100 ml de jus de poire
Quelques tranches d'abricot et de nectarine pour décorer

Mixez les **glaçons** dans le blender, ajoutez tous les **autres ingrédients** et **mixez** à nouveau jusqu'à obtention d'un **mélange onctueux**. Versez dans un verre et **décorez** avec les tranches de fruits.



Pineapple Pleasure

Frais et onctueux.

4 glaçons

1 poire, pelée, coupée en quatre et évidée

1/4 d'ananas de taille moyenne, pelé, évidé et taillé en gros morceaux

8 grandes feuilles de menthe fraîche plus quelques-unes pour décorer

Mixez les **glaçons** dans le blender, ajoutez les autres **ingrédients** et **mixez** à nouveau jusqu'à obtention d'un **mélange onctueux**. Versez dans un verre et décorez avec la menthe.



Watermelon Wonder

sain et rafraîchissant.

450 g de pastèque, pelée, épépinée si vous le souhaitez et coupée en morceaux

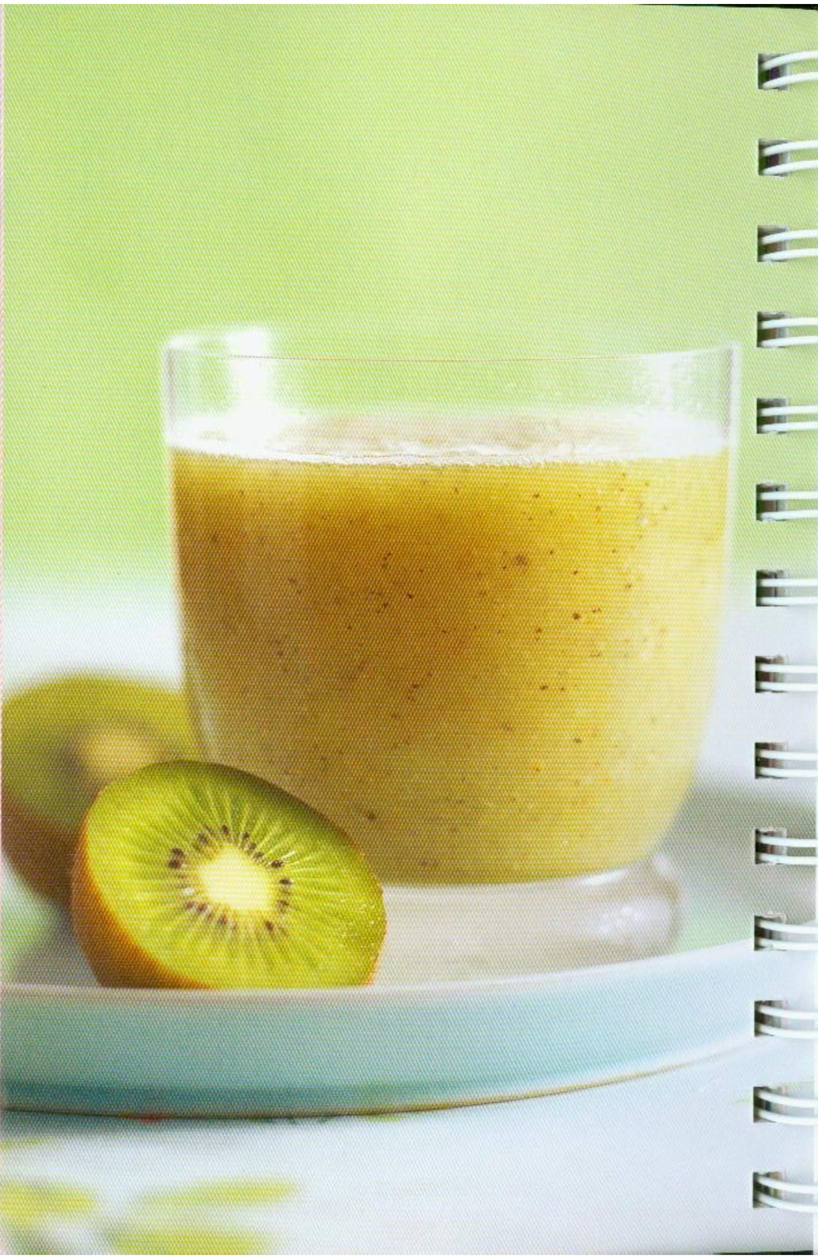
1 citron vert, épluché et coupé en deux

1 brin de romarin frais, que les feuilles

Des glaçons pour servir

1 morceau de pastèque et 1 autre brin de romarin frais pour décorer

Mixez tous les **ingrédients** dans le blender jusqu'à obtention d'un mélange onctueux. **Versez** dans un verre rempli de glaçons et **décorez** avec la pastèque et le romarin.



Melon Magic

Frais et parfumé.

350 g de melon blanc, pelé, épépiné
et coupé en morceaux
2 kiwis, pelés et coupés en quatre
4 lychees, pelés et dénoyautés
Du kiwi en plus pour décorer

Mixez tous les **ingrédients** dans le blender jusqu'à obtention d'un **mélange onctueux**. Versez dans un verre et servez **bien frappé**, décoré avec le kiwi.



Strawberry Melon Surprise

Épais, crémeux et tout simplement irrésistible.

350 g de melon blanc, pelé, épépiné et coupé en morceaux

225 g de fraises, équeutées

1 cuillerée à café d'extrait de vanille

Des glaçons pour servir

1 fraise coupée en tranches pour décorer

Mixez le **melon**, les **fraises** et l'**extrait de vanille** dans le blender jusqu'à obtention d'un **mélange onctueux**. Versez dans un verre rempli de glaçons et **décorez** avec les tranches de fraise.



Breakfast Bracer

Le parfait cocktail réveille-matin.

1 pamplemousse rose, pelé, épépiné et coupé en morceaux

1 mangue, coupée en deux de chaque côté du noyau pour prélever la chair

1 banane, épluchée et coupée en morceaux

Des glaçons pour servir

Mettez le **pamplemousse**, la **mangue** et la **banane** dans le blender et mixez jusqu'à obtention d'un **mélange onctueux**. Versez dans un verre rempli de glaçons.



Tropical Morning

Un cocktail fruité et parfumé idéal pour le petit déjeuner.

1 papaye, pelée, épépinée et coupée en morceaux
1 fruit de la Passion coupé en deux pour prélever la pulpe
100 ml de jus d'orange frais
Des glaçons pour servir
Quelques morceaux de papaye de plus et 1 rondelle d'orange pour décorer

Mettez les fruits et le jus dans le blender et mixez jusqu'à obtention d'un mélange onctueux. Versez dans un verre rempli de glaçons et décorez avec les morceaux de papaye et la rondelle d'orange.

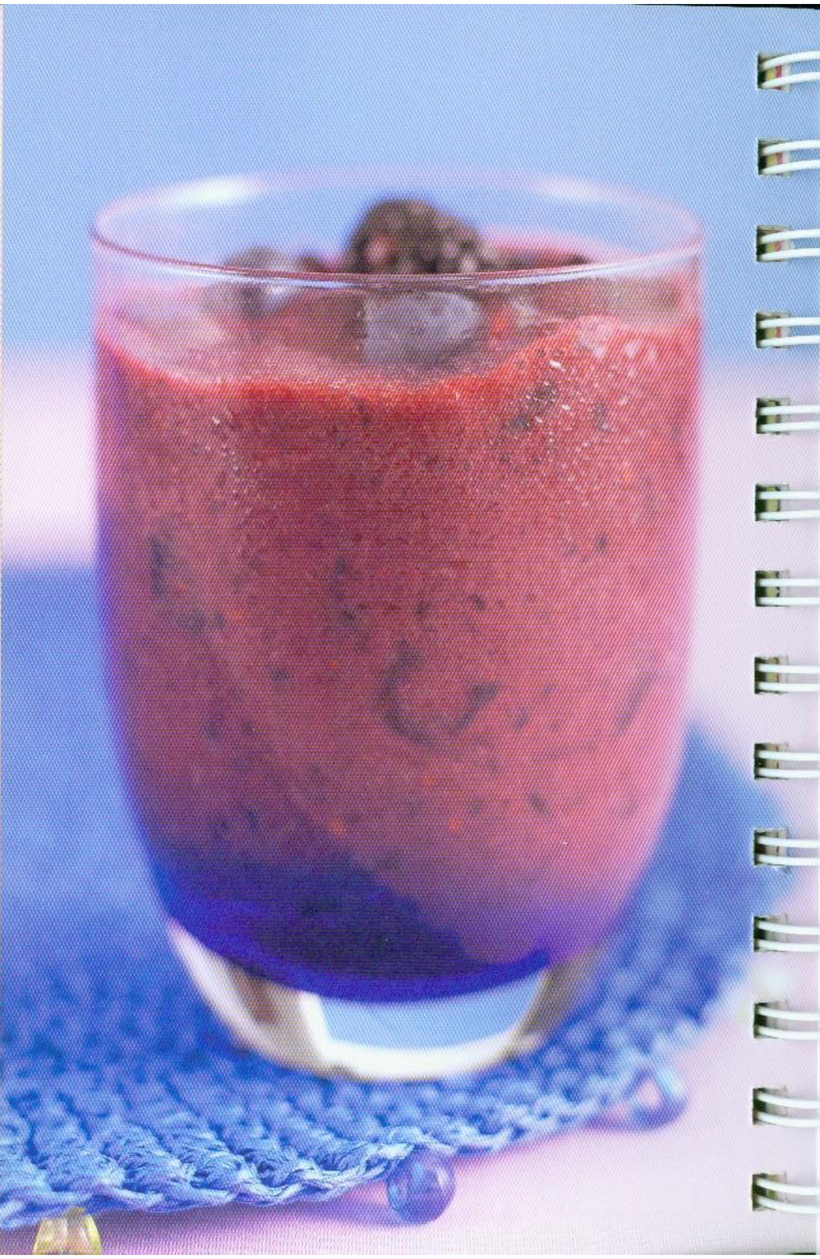


Guava Glitz

Délicat et exotique.

1 goyave, pelée et coupée en morceaux
Le jus de 1/2 citron vert
125 g de fraises, équeutées
150 ml de jus de poire
De la glace pilée pour servir
Quelques fraises supplémentaires pour décorer

Mixez les **fruits** et le **jus** dans le blender jusqu'à obtention d'un mélange onctueux. **Passez au chinois** pour éliminer les graines de goyave. **Versez** dans un verre rempli de glaçons et **décorez** avec les fraises.



Berry Banana Blast

Un smoothie riche et consistant pour le petit déjeuner.

150 g de mûres
150 g de myrtilles
1 banane, épluchée et coupée en morceaux
225 ml de jus de pomme
Des glaçons pour servir
Quelques mûres et myrtilles pour décorer

Mixez les **fruits** et le **jus** dans le blender jusqu'à obtention d'un mélange onctueux. **Versez** dans un verre rempli de glaçons et **décorez** avec les fruits.

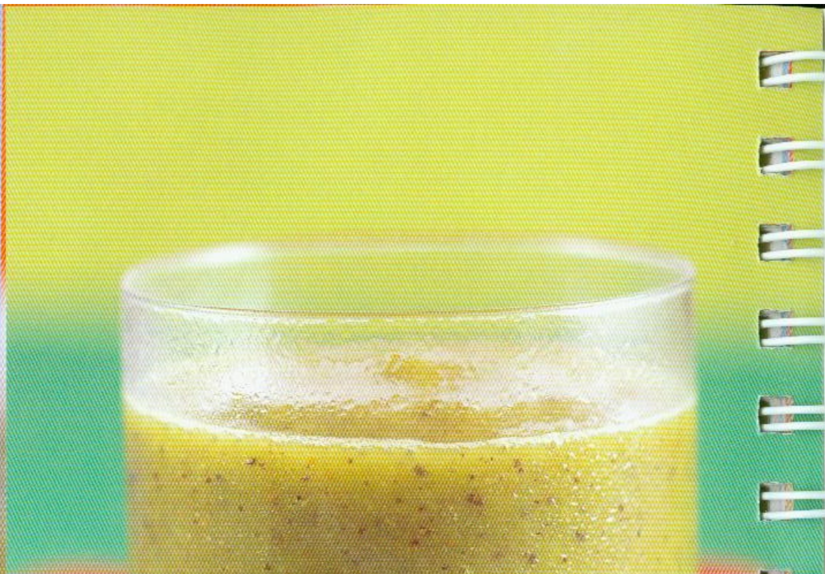


Carrot and Mango Crush

Un déjeuner dans un verre.

100 ml de jus d'orange frais
1 mangue, coupée en deux pour prélever la chair
75 g de carottes, nettoyées et coupées en morceaux
De la glace pilée pour servir
1 tranche de mangue supplémentaire pour décorer

Mixez le jus d'orange et la mangue dans le blender, ajoutez les carottes et mixez le tout jusqu'à obtention d'un mélange onctueux. Versez dans un verre rempli de glace et décorez avec la mangue.



Wheatgrass Reviver

Un cocktail aromatique et énergétique.

8 glaçons
4 kiwis, pelés et coupés en morceaux
10 g d'herbe de blé

Mixez les glaçons dans le blender. Ajoutez les kiwis, l'herbe de blé et mixez jusqu'à obtention d'un mélange onctueux. Versez dans un verre et dégustez.



Scarlet Woman

Un apéritif idéal pour l'été.

250 g de tomates mûres, coupées en quatre
8 grandes feuilles de basilic
3 oignons nouveaux, nettoyés
1 poivron rouge, coupé en deux et épépiné
De la glace pilée pour servir
Quelques feuilles de basilic frais pour décorer
Sel et poivre noir pour assaisonner

Mixez les **tomates**, le **basilic**, les **oignons** et le **poivron** dans le blender jusqu'à obtention d'un mélange onctueux. **Versez** dans un verre rempli de glaçons et décorez avec les feuilles de basilic. **Assaisonnez** selon vos goûts.



DES MÉLANGES SMOOTHISISSIMES

Des fruits et des légumes frais pressés, mixés avec des produits laitiers ou des substituts végétaux, pour obtenir des mélanges plus nourrissants.



Yogurt Vanilla Velvet

Onctueux et nourrissant.

100 g de yaourt nature
1 cuillerée à café d'extrait de vanille
1 cuillerée à café de miel de Manuka
Le jus de 1/2 citron
1 rondelle de citron et des feuilles de menthe fraîche pour décorer

Mixez **tous les ingrédients** dans le blende jusqu'à obtention d'un mélange onctueux. **Versez** dans un verre et **servez frappé**, **décoré** avec le citron et la menthe.